Kochbüchlein

für den

Praktischen

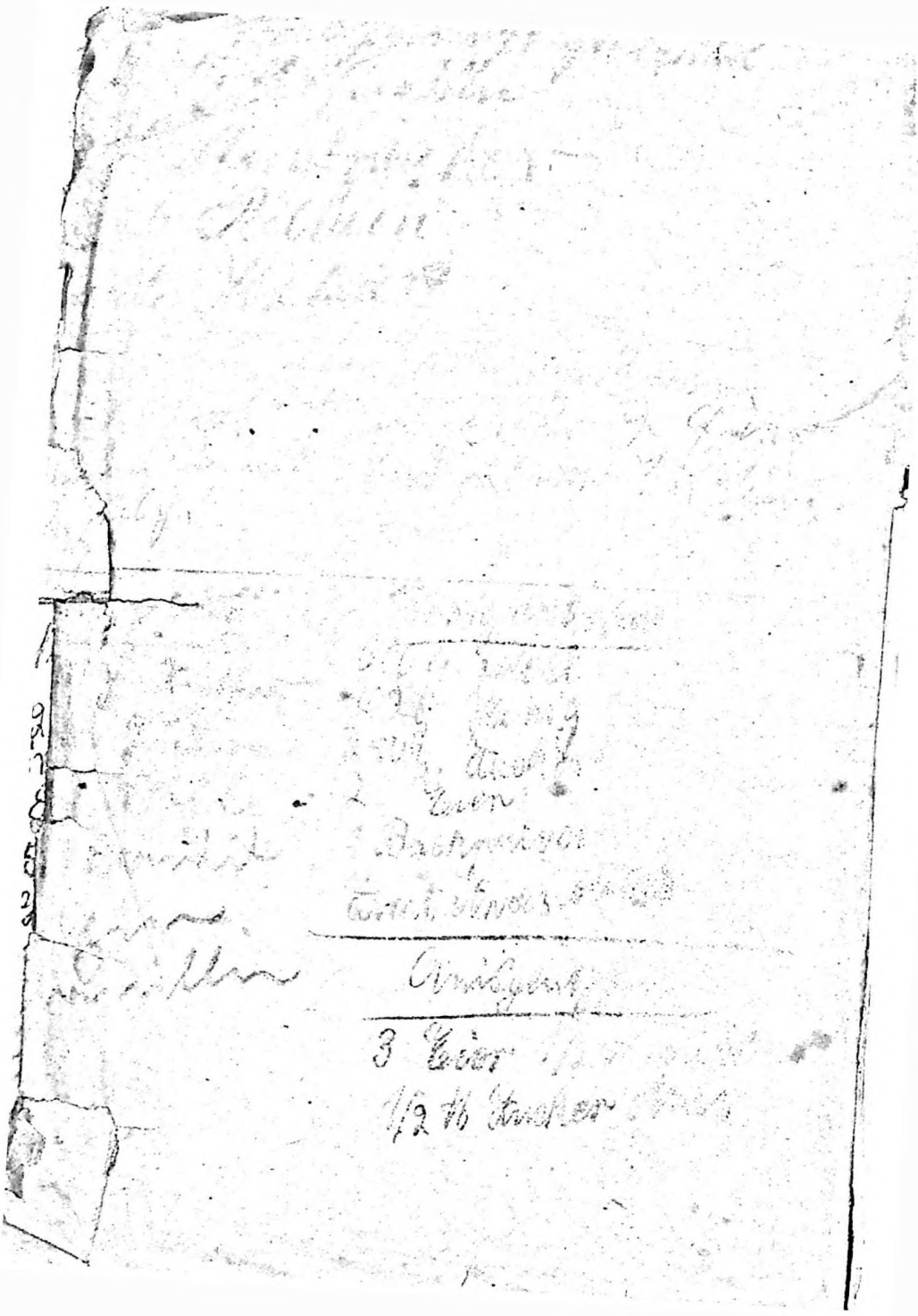
Haushaltungsunterricht

von

Mathilde Specht

XXI. und XXII. Auflage. (116.—119. Tausend)

Leipzig und Jena
Verlag Wilhelm Gronau



Kochbüchlein

für

Praktische Haushaltungsunterricht

Volks- und Fortbildungsschulen

von

Mathilde Specht.

XI. und XXII. Auflage. (116.—119. Tausend.)

Leipzig und Jena
Verlag von Wilhelm Gronau
1926.

Nr. 190. Das Kochbüchlein f[illegible] Volks- und Fortbildungs[illegible] durch Beschluß der Schulkommission vom 5. Novem[illegible] und durch Erlaß Großherzoglicher Kreisschulvisitation ruhe vom 3. Januar 1901 Nr. 15 als obligato[illegible] Lehrmittel für den Haushaltungs- und Kochunterrich[illegible] städtischen Volks- und Fortbildungsschule eingeführt [illegible]

Karlsruhe, den 12. Januar 1901.

Das Volksschulrekto[illegible]
G. Specht, Stadtschul[illegible]

Vorwort.

Da man im Laufe des letzten Schuljahres die Vorteile erkannt hat, die dem Unterricht in den höheren Mädchenschulen durch Einführung eines gedruckten Kochbuches erwachsen sind, so lag der Wunsch nahe, diese Vorteile auch den Volks- und Fortbildungsschulen zuteil werden zu lassen. Ich wurde deshalb von der Schulverwaltung beauftragt, die bis jetzt in den Schulen gebräuchlichen Rezepte in einem Büchlein zusammenzustellen, damit sie den Kindern wie ein anderes Schulbuch fertig in die Hand gegeben werden können. Dadurch fällt in den Volksschulen das Schreiben vollständig weg, der bis jetzt auf vier Stunden festgesetzte Haushaltungsunterricht kann mit Rücksicht auf die große Stundenzahl der Kinder etwas verringert werden, und außerdem bleibt mehr Zeit für die theoretische Besprechung übrig. Für die Fortbildungsschulen aber, in welchen das Schreiben obligatorisch ist, wird eine kleine aufsatzartige Schreibübung, die sich an die jeweilige Besprechung des betreffenden Tages anschließt und sich genau an die vorhandene Zeit halten kann, für die Schülerinnen vorteilhafter und anregender sein, als das doch im Grunde sich immer gleichbleibende Schreiben der Rezepte, und wird auch hier für ein eingehenderes Durchsprechen noch Zeit gewonnen werden.

(Vergl. Verordnung Gr. Ministeriums der Justiz, des Kultus und Unterrichts vom 26. November 1891. § 2.)

So übergebe ich dieses Büchlein der Schule mit dem Wunsche, es möge den Kindern Gewinn und Freude bringen und das Interesse am Unterricht mehr und mehr wecken.

Karlsruhe, den 1. Januar 1901.

Mathilde Specht.

Vorwort zur 2. Auflage.

Mit großer Freude habe ich wahrgenommen, welchen Anklang das Kochbüchlein in weiteren Schulkreisen gefunden hat, so daß schon nach Verlauf eines Jahres eine 2. Auflage nötig wird. Ich habe nun kleine Verbesserungen vorgenommen, sowie einige neue Kochregeln eingefügt, die sich im Laufe des Jahres als wünschenswert herausgestellt haben, jedoch sind die Änderungen nicht so einschneidender Natur, daß nicht auch die 1. Auflage, wo sie einmal vorhanden ist, gut daneben verwendet werden könnte. Und so gebe ich dem Wunsche Ausdruck, daß auch die 2. Auflage eine ebenso freundliche Aufnahme finden möge wie die erste.

Karlsruhe, den 26. Januar 1902.

Mathilde Specht.

Vorwort zur 3. Auflage.

So rasch die beiden ersten Auflagen meines Kochbüchleins Verbreitung gefunden haben, so höre ich doch manchmal ein Bedauern laut werden, daß die Theorie, die ja bekanntlich am schnellsten vergessen wird, so gar keinen Raum darin gefunden habe.

Ich habe damals Abstand davon genommen, weil ich eine größere Ausdehnung und somit einen höheren Preis des Büchleins vermeiden wollte. Um nun aber den vielfachen Wünschen entgegenzukommen, habe ich versucht, in ganz kurzer Ausführung die bisher nur als Überschriften genannten theoretischen Besprechungen etwas zu erläutern. Es soll gleichsam nur ein Gerippe dessen sein, was die Lehrerin im Unterricht vorträgt, aber an der Hand dieser kurzen Sätze werden sich die Mädchen auch später leichter an all das Gelernte erinnern können.

Das Büchlein wird durch ein liebenswürdiges Entgegenkommen des Verlegers trotz der Erweiterungen den bisherigen Preis von 50 Pfg. nicht übersteigen, so daß ich hoffe, es werde sich auch in der veränderten Gestalt die alten Freunde erhalten und recht viele neue dazu gewinnen.

Berlin-Friedenau, Dezember 1903.

Mathilde Specht.

Vorwort zur 16. Auflage.

Es ist dies nun schon die zweite Auflage während der Kriegszeit, und trotzdem die Lebensmittelverhältnisse ganz andere sind als vorher im Frieden, so habe ich doch das Büchlein in seiner alten Form belassen, da man wohl hoffen darf, nach dem Krieg nach und nach wieder in die alten Verhältnisse zu gelangen.

Auch die Preise habe ich einstweilen nicht geändert, denn sie sind überall so verschieden, häufig wechselnd und teilweise ganz unnatürlich in die Höhe geschraubt, daß man augenblicklich keine Regel dafür aufstellen kann. Ich habe dagegen eine Reihe von Kochregeln, wie sie der jetzigen Zeit entsprechen, in einem kleinen Kriegsanhang zusammengestellt, der unabhängig vom Kochbüchlein für 10 Pfg. gekauft werden kann. Leider ist es dem Verleger durch den fortgesetzten Preisaufschlag des Papiers und aller Druck- und Buchbinderarbeit nicht mehr möglich, den jahrelangen alten Preis von 50 Pfg., später 55 Pfg., beizubehalten. Das Büchlein wird in Zukunft 70 Pfg. kosten.

Ich gebe aber der Hoffnung Ausdruck, daß das Büchlein trotzdem seinen Weg wie bisher finden und unserer heranwachsenden weiblichen Jugend Nutzen bringen wird.

Karlsruhe, den 15. August 1916.

Mathilde Specht.

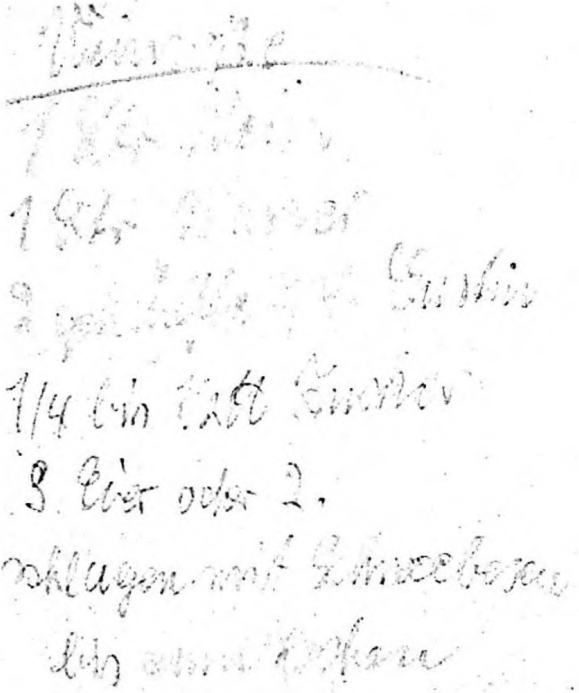
Vorwort zur 18. Auflage.

Trotzdem wir nun schon seit 2 Jahren nicht mehr im Kriegszustand leben, war die Hoffnung auf friedliche Verhältnisse eine irrige. Die Lebensmittelpreise sind noch so ungeheuer hoch und sind dabei fortwährend so großen Schwankungen unterworfen, daß ich mich entschlossen habe, die Preise der Nahrungsmittel einfach wegzulassen. Ich hoffe aber, sie in einer der nächsten Auflagen wieder einfügen zu können, wie das für den Schulgebrauch ja wünschenswert ist.

An den Kochregeln selbst ist nichts geändert worden, es sind nur einige neue einfache und billige in der Kriegszeit entstandene hinzugekommen.

Karlsruhe, den 9. November 1920.

Mathilde Specht.



Theoretische Besprechungen.

1. Einleitung.

Die Führung des Hauswesens liegt naturgemäß in den Händen der Hausfrau. Da die Gesundheit, der Wohlstand, die Schaffensfreudigkeit und das sittliche Verhalten der Familie sehr viel davon abhängen, wie die Frau dem Hause vorsteht, so sollten alle jungen Mädchen vor allem die mancherlei Arbeiten der Hausfrau gründlich erlernen, wenn vielleicht später auch andere Aufgaben an sie herantreten. Der praktische Haushaltungsunterricht in der Schule will deshalb die Mädchen nicht nur mit den Anfängen des Kochens, sondern auch mit den anderen Pflichten der Hausfrau möglichst vertraut machen. Die Zubereitung einer zweckentsprechenden Nahrung ist ja wohl die Hauptsache, aber auch der Reinhaltung der Wohnung, der Besorgung der Wäsche, der Gesundheits- und Krankenpflege, der Kindererziehung usw. sind Liebe und Verständnis entgegenzubringen. Reinlichkeit und Ordnung sind zur Ausübung aller Haushaltungsgeschäfte vor allem nötig, ferner muß die Frau sparsam sein; sie muß stets die Ausgaben mit den Einnahmen in richtigen Einklang bringen und niemals Schulden machen.

2. Herd, Brennmaterial und Geschirre.

Wir bereiten unsere Nahrung zu, d. h. wir kochen sie, um sie verdaulicher, nahrhafter und wohlschmeckender zu machen. Dazu brauchen wir einen Herd, Brennmaterial und Geschirre.

Der Herd, in manchen Gegenden auch Kochofen oder Maschine genannt, muß einen guten Zug haben. Der sich innen ansetzende Ruß muß von Zeit zu Zeit entfernt werden, damit der Herd nicht raucht; das Rauchen kann auch durch ungleichmäßige Erwärmung des Kamins entstehen, alsdann muß man ein sog. Schnellfeuer von Papier und Stroh im Kamin anzünden. Vor dem Anfeuern muß der Rost freigemacht, der Aschenkasten geleert, der Backofen ausgekehrt und das Wasserschiff gefüllt werden.

Als Brennmaterial verwendet man Holz, Kohlen, Preßkohlen, Koks und Torf; man richtet sich dabei nach der Gegend,

was am leichteſten zu erhalten und für die Öfen am geeignetſten iſt. Bei Holzfeuerung beachte man, daß zum Anfeuern leichtes, poröſes, zum Unterhalten des Feuers hartes, ſchweres Holz genommen wird. Die Kohlen, beſonders Grießkohlen, müſſen vor dem Gebrauch etwas angefeuchtet werden, damit ſie nicht ſtäuben und nicht unverbrannt durch den Roſt fallen. Den Holzvorrat ſchichtet man in trockenem, luftigem Raum auf, die Kohlen bewahren ihre Heizkraft am beſten in dunkeln, etwas feuchten Kellern.

Die Geſchirre, die man in der Küche verwendet, ſind von Holz, Glas, Porzellan, Steingut, gebrannter Erde, Blech, Email, Eiſen, Meſſing, Kupfer, Zinn, Nickel und Aluminium hergeſtellt und dienen teils zum Kochen, teils zum Vorbereiten und Aufbewahren der Speiſen. In Metallgeſchirren kocht man Speiſen, welche ſchnell, in irdenen Geſchirren ſolche, welche langſam kochen ſollen. Geſchirre, die mit einer Glaſur verſehen ſind (emaillierte und irdene) müſſen vor dem erſtmaligen Gebrauch mit einer Miſchung von Waſſer, Eſſig und Salz ausgekocht werden.

3. Das Waſſer.

Das Waſſer iſt kein eigentliches Nahrungsmittel, doch iſt es Menſchen, Tieren und Pflanzen zum Leben unbedingt nötig. Wir nehmen es entweder als Trinkwaſſer oder in den verſchiedenen Nahrungsmitteln in unſern Körper auf.

Man unterſcheidet weiches und hartes Waſſer. Regen-, Schnee- und Flußwaſſer ſind weich. Quell- und Brunnenwaſſer enthalten meiſt mineraliſche Beſtandteile wie Eiſen, Stahl, Schwefel, Kalk uſw. Kalkwaſſer kommt am häufigſten vor und wird hartes Waſſer genannt. Dasſelbe iſt ein vorzügliches Trinkwaſſer, kann aber zum Kochen vieler Nahrungsmittel ſowie zum Waſchen und Putzen nicht verwendet werden. Hartes Waſſer wird weich durch Abkochen, durch einen Zuſatz von Soda oder doppeltkohlenſaurem Natron oder dadurch, daß man es über Holzaſche laufen läßt. Man verwendet in der Küche und im Haushalt kaltes, warmes, kochendes, in Dampf und in Eis verwandeltes Waſſer.

4. Die Milch.

Die Milch iſt eines der wichtigſten Nahrungsmittel, da ſie alle dem Körper nötigen Nährſtoffe, nämlich Waſſer, Fett, Eiweiß oder

Käsestoff, Milchzucker, Salze und Kalk in richtiger Zusammensetzung enthält. Kindern im ersten Lebensjahr kann sie als alleinige Nahrung dienen.

Bei uns wird meist Kuh-, seltener Ziegenmilch verwendet.

Man unterscheidet Vollmilch, Magermilch und Buttermilch. Vollmilch nennt man die Milch in der Zusammensetzung, wie sie uns das Tier liefert; dieselbe sieht gelblichweiß aus, hat guten Geschmack und Geruch und hinterläßt keinen Bodensatz. Ein Tropfen zerfließt nicht auf dem Fingernagel, sinkt aber im Wasser unter. Magermilch ist die abgerahmte Milch, die aber trotz des geringen Fettgehaltes als wohlschmeckendes, nahrhaftes und billiges Nahrungsmittel viel mehr Verwendung finden sollte. Die bei der Butterbereitung zurückbleibende Flüssigkeit heißt Buttermilch.

Um Milch süß zu erhalten, muß sie bald abgekocht werden mit Beachtung der größten Reinlichkeit der Geschirre. Ungekochte Milch wird leicht sauer, im Sommer schneller als im Winter; der Milchzucker verwandelt sich in Säure und bewirkt das Gerinnen des Eiweiß- oder Käsestoffs. Aus Sauermilch wird Käse bereitet, der flüssige Rückstand heißt Molken.

5. Getreide.

Das Getreide, eines der wichtigsten Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich, gehört in die Ordnung der Gräser und hat verschiedene Blütenstände: Ähre, Rispe und Kolben.

Die verschiedenen Getreidearten sind Weizen (Dinkel, Einkorn), Gerste, Roggen, Hafer, Hirse, Reis und Mais. Sie liefern uns nicht nur in ihren Körnern ein nützliches Nährungsmittel, sondern auch die Verwendung von Stroh, Spreu und Kleie ist sowohl in Haushaltung wie Landwirtschaft und Industrie eine mannigfache.

Das Samenkorn besteht aus der unverdaulichen Schale, dem eiweißhaltigen Kleber, dem stärkemehlhaltigen Kern und dem darin eingeschlossenen fettreichen Keim.

Die Getreidesamen werden in der Küche ganz oder geschält, gerollt oder gequetscht und gemahlen als Graupen, Grütze, Flocken, Gries und Mehl verwendet. Beim Mahlen wird die äußere unverdauliche Hülle entfernt, mit dieser aber sehr viel von dem dicht darunter liegenden Eiweiß oder Kleber, weshalb

die feineren Mahlerzeugnisse nicht so nahrhaft sind, wie die gröberen; dagegen sind die feineren leichter verdaulich.

Man bewahrt die ganzen Körner und die gröberen Mahlerzeugnisse in Säckchen hängend, die Mehlarten in Holzkasten, Porzellan- oder Steinguttöpfen an luftigen trockenen Orten auf.

6. Mehl.

Das feinste und in der Küche am häufigsten verwendete Mahlerzeugnis ist das Mehl. Außer den verschiedenen Getreidemehlen benutzt man auch Buchweizen-, Kartoffel- und Hülsenfruchtmehle.

Das Mehl dient uns vor allem zur Bereitung des Brotes, und wird hierzu hauptsächlich Weizen- und Roggenmehl verwendet; jedoch wird in manchen Gegenden auch Gersten-, Hafer- und Buchweizenmehl zur Bereitung des Brotes genommen. Aus Hafer- und Gerstenmehl werden Schleimsuppen, aus Reis- und Maismehl feinere Backereien bereitet.

Am meisten verbraucht man in der Küche jedoch das Weizenmehl und zwar als Bindemittel bei Klößen u. dgl., zum Sämigmachen von Suppen, Gemüsen und Beigüssen, zu Mehlspeisen und Kuchen.

Rohes Mehl ist ungenießbar, es wird erst durch Kochen, Backen und Rösten wohlschmeckend und verdaulich. Gebackene Mehlspeisen sind verdaulicher als gekochte, geröstetes Mehl ist am verdaulichsten.

Mehl wird mitunter mit Gips, Kreide, Knochenmehl, Schwerspat u. dgl. verfälscht oder auch mit geringeren Mehlsorten vermischt. Gutes Mehl sieht gelblich, nicht grau aus; es hat kräftigen Geruch und soll beim Zusammenballen mit der Hand nicht zerstäuben, die Fingerabdrücke sollen bleiben.

Größere Vorräte müssen von Zeit zu Zeit umgeschaufelt werden, damit das Mehl nicht stickig wird.

7. Eier.

Es kommen in der Küche meist Hühnereier, seltener Enten- und Gänseeier zur Verwendung.

Das Ei besteht aus Schale, Eiweiß und Dotter. Ein Hühnerei wiegt im Durchschnitt 50 g, wovon etwa die Hälfte

auf das Eiweiß, 1/3 auf den Dotter und 1/6 auf die Schale kommen. Die Schale besteht aus Kalk und ist porös, weshalb man zum Kochen der Eier nur reines Wasser und zum Färben der Ostereier nur giftfreie Farben verwenden darf. Das Ei enthält Wasser, Eiweiß, Fett, Zucker und mineralische Bestandteile; der Dotter ist nahrhafter als das Eiweiß.

Man verwendet die Eier als selbständige Gerichte und in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß macht die Speisen locker.

Rohe Eier in Milch, Wein oder Fleischbrühe gequirlt und weichgekochte Eier sind am verdaulichsten. Harte Eier sind schwerer verdaulich. Sie müssen gut zerkaut und sollten nicht ohne Zusatz von Salz, Pfeffer, Senf oder Essig genossen werden.

Frische Eier erkennt man daran, daß sie gegen das Licht gehalten durchscheinend sind; sie dürfen nicht schwabbeln und müssen in Salzwasser untersinken.

Um Eier längere Zeit aufzubewahren, muß man verhindern, daß Luft durch die poröse Schale eindringen kann, das geschieht durch Bestreichen der Schale mit Fett oder Öl oder durch Einlegen der Eier in Spreu, Kalkwasser, Wasserglas, Kleie usw. April-, August- und Septembereier eignen sich am besten zum Aufbewahren.

8. Fleisch.

Ein sehr wertvolles Nahrungsmittel ist das Fleisch; es besteht aus Muskelfasern, die durch Bindegewebe zu Muskeln verbunden sind. Zum Fleisch gehören noch Knochen, Knorpel, Sehnen und Fett.

Die Bestandteile des Fleisches sind Wasser, Fett, Eiweiß, Leim, Extraktstoffe, Salze und Muskelzucker.

Wir verwenden im Haushalt das Fleisch der Säugetiere, Vögel, Reptilien, Amphibien und Fische, denken aber im allgemeinen, wenn wir von Fleisch reden, nur an die hauptsächlich aus Muskelfasern bestehenden Teile unserer Schlachttiere.

Am häufigsten wird das Rindfleisch verwendet. Man unterscheidet Ochsen- und Schmalfleisch; ersteres ist das Fleisch des ausgewachsenen gemästeten männlichen Tieres, letzteres das von jungen Rindern, Kühen und Stieren. Gutes

Rindfleiſch hat eine friſchrote Farbe, weißes Fett und zarte Faſern; alte Tiere haben dunkelrotes Fleiſch, gelbes Fett und ſtarke Faſern.

Kalbfleiſch iſt ſeiner zarten Faſern wegen bald gar und eignet ſich, da es leicht verdaulich iſt, zur Krankenkoſt. Die Kälber ſollen nicht geſchlachtet werden, ehe ſie 3 Wochen alt ſind.

Schweinefleiſch iſt ſeines reichen Fettgehaltes wegen nicht ſehr leicht verdaulich, mit Ausnahme von magerem Schinken, der ſogar von Kranken ſehr leicht verdaut wird. Der Genuß von Schweinefleiſch kann gefährlich werden, wenn es Finnen oder Trichinen enthält; da dieſelben erſt durch die Siedehitze getötet werden, ſollte man Schweinefleiſch nie roh eſſen.

Hammelfleiſch kommt an Nährwert dem Rindfleiſch am nächſten, es hat feine kurze Faſern, ein lockeres Gewebe und iſt deshalb leicht verdaulich. Um den eigentümlichen Geſchmack zu mildern, gibt man bei der Zubereitung etwas Knoblauch, Salbei oder Ingwer bei. Das Fleiſch der jungen Lämmer iſt im Winter, das des Hammels im Herbſt am ſchmackhafteſten.

Im allgemeinen iſt das Fleiſch der weiblichen Tiere zwar zarter, aber weniger ſchmackhaft als das der männlichen (ausgenommen Schwein und Gans). Das Fleiſch junger Tiere iſt leichter verdaulich, das der älteren nahrhafter und kräftiger. Sehr alte, ſchlecht genährte Tiere liefern zähes, trockenes Fleiſch.

9. Kartoffel.

Die Heimat der Kartoffel iſt Südamerika, von wo ſie ſchon im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurde; aber erſt 200 Jahre ſpäter hat ſie ſich bei uns eingebürgert und bildet jetzt ein bedeutendes Volksnahrungsmittel.

Die Kartoffel gehört zu den Nachtſchattengewächſen; nur die Wurzelknollen ſind eßbar, Kraut und Samen ſind giftig und deshalb auch nicht als Viehfutter zu verwenden.

Die Kartoffel beſteht zu $^3/_4$ aus Waſſer, enthält etwa 20 % Stärkemehl, 1—2 % Eiweiß, wenig Zucker und Salze und faſt kein Fett. Aus dieſer Zuſammenſetzung ſieht man, daß vorwiegende Kartoffelkoſt, wie man ſie leider in vielen armen Gegenden findet, ungeſund iſt; in Verbindung

mit fett- und eiweißreichen Nahrungsmitteln dagegen bildet die Kartoffel eine vorzügliche Ergänzung unseres Küchenzettels, denn sie ist schmackhaft, läßt sich rasch und auf die mannigfachste Art zubereiten.

Bei der Zubereitung ist zu beachten, daß man gleiche Kartoffeln in Größe und Art aussucht; man muß sie rein waschen, dünn schälen, geschälte Kartoffeln bis zum Gebrauch in frisches Wasser legen und stets mit kaltem Wasser aufsetzen.

Den Wintervorrat kauft man im Oktober, nachdem man vorher eine Kochprobe gemacht hat. Gute Kartoffeln dürfen keine tiefen Keimstellen, keine Narben haben und nicht schwammig sein.

Man bewahrt die Kartoffeln in trockenen, luftigen, nicht zu hellen Kellern, in offenen Kisten oder auf Brettern auf. Man muß sie öfters umschaufeln und bei großer Kälte zudecken. Die sich im Frühjahr bildenden Keime entfernt man erst vor dem Kochen.

10. Gemüse.

Die Gemüse haben an sich keinen hohen Nährwert; sie bestehen größtenteils aus Wasser und enthalten nur in ganz geringen Mengen Eiweiß, Stärkemehl, Zucker, Salze, Säuren und flüchtige Öle. Jedoch sind die Salze und Säuren für die Verdauung sehr wichtig und die Gemüse deshalb für unsere Ernährung unentbehrlich.

Wir verwenden von den verschiedenen Gemüsepflanzen meist nur einen Teil, entweder Wurzel, Stengel, Blätter, Blüten oder Früchte. Bei der Zubereitung müssen die holzigen, faulen Teile entfernt werden. Das Gemüse wird rasch gewaschen, das Abwellwasser muß reichlich und gut gesalzen sein. Beim Abwellen bleibt der Topf offen. Das Abwellwasser von Spargel und Blumenkohl wird zu Suppen und Beigüssen verwendet. Nach dem Abkochen werden die Gemüse abgeschreckt. Manche Gemüse, wie Erbsen, junge Gelbrüben, Bohnen, Rotkraut werden nicht abgekocht sondern nur gedämpft. Verschiedene Gemüse, die sich an der Luft färben (Schwarzwurzel, weiße Rüben) legt man nach dem Putzen in Wasser oder Essigwasser. Fett und Stärkemehl gibt man den meisten Gemüsen in einer Mehlschwitze bei.

Frisch aufbewahren lassen sich nur Wurzel- und Kohlgemüse und zwar in Kellern und in Sandgruben; jedoch lassen sich viele Gemüse trocknen oder mit Salz oder Essig einmachen.

11. Fett.

Wir verwenden in der Küche tierische und pflanzliche Fette, die in mäßigen Mengen den Geschmack der Speisen verbessern und die Verdaulichkeit erhöhen. Der Fettgehalt der Nahrung muß sich nach Alter, Beschäftigung, Jahreszeit und Klima richten.

Das wohlschmeckendste und verdaulichste aber teuerste tierische Fett ist die Butter, die roh und ausgekocht verwendet werden kann. Margarine oder Kunstbutter wird aus Rindstalg hergestellt. Die übrigen tierischen Fette müssen vor der Verwendung ausgekocht werden. Ein sehr gutes Fett ist eine Mischung von Schweine- und Rinds- oder Nierenfett. (Siehe Butter und Fett auszulassen Nr. 163 und 164.)

Zu den Pflanzenfetten gehören die Öle und die Kokosnußbutter. Die Öle gewinnt man durch Mahlen und Pressen der Ölsamen- und früchte. Man verwendet Raps-, Mohn-, Buchel-, Nuß- und Olivenöl, die zur Bereitung von Salaten, zum Backen von Fischen, Mehlspeisen u. dgl. dienen. Die Kokosnußbutter erhalten wir von der Kokosnuß. Sie ist ein billiges und ausgiebiges Fett, hält sich lange und empfiehlt sich wegen ihres Mangels an Fettsäuren für Magenkranke.

Die Fette und Öle werden gut verschlossen an kühlen, trockenen Orten aufbewahrt.

12. Hülsenfrüchte.

Unter Hülsenfrüchten versteht man die reifen getrockneten Samen der Erbsen, Bohnen und Linsen; sie sind die nahrhaftesten pflanzlichen Nahrungsmittel und kommen an Nährwert dem Fleische gleich.

Sie enthalten außer etwa 50% Stärkemehl nahezu 25% Eiweiß, dann Zucker, mineralische Bestandteile, wenig Fett und Wasser.

Wir verwenden die Hülsenfrüchte ganz, geschält, gespalten und gemahlen; sie dienen zur Herstellung von Suppe,

Brei, Gemüſe und Salat. In neuerer Zeit kommen einige Miſchungen von Hülſenfruchtmehlen mit Fett und Gewürzen in den Handel wie Erbswurſt, Knorrs Hülſenfruchtmehle uſw., die den Vorteil der ſchnelleren Zubereitung und leichteren Verdaulichkeit haben, doch ſind ſie auch viel teurer als die einfachen Hülſenfrüchte.

Die Hülſe iſt unverdaulich; durch langes Kochen und Durchtreiben werden die Hülſenfrüchte im Körper beſſer ausgenützt; ein kleiner Zuſatz von Eſſig erleichtert die Verdauung.

Die Hülſenfrüchte werden über Nacht in weichem Waſſer eingeweicht, mit weichem kaltem Waſſer aufgeſtellt und müſſen langſam mehrere Stunden kochen. Das erſte Kochwaſſer von Linſen und Bohnen wird ſeiner blähenden laugenhaften Beſtandteile wegen abgeſchüttet. Salz gibt man den Hülſenfrüchten erſt zu, wenn ſie weich ſind.

Beim Einkauf achte man darauf, daß die Hülſenfrüchte nicht runzelig, angefreſſen oder ſchimmlig ſind.

Man bewahrt ſie in Säckchen an trockenen, luftigen Orten auf.

13. Obſt.

Das Obſt, ein ausgezeichnetes Genußmittel, welches erfriſcht und die Verdauung anregt, beſteht zu $^3/_4$—$^4/_5$ aus Waſſer; außerdem enthält es Zucker, Stärkemehl, Eiweiß, Salze, Säuren, Fett, Pflanzenleim und flüchtige Öle.

Nach der Beſchaffenheit der Frucht unterſcheidet man Beeren-, Stein-, Kern- und Schalobſt.

Das Obſt wird friſch, getrocknet und eingemacht verwendet; außerdem dient es zur Bereitung von Fruchtſäften, Wein, Branntwein, Likör, Eſſig und Öl.

Mit Ausnahme einiger Früchte (Quitte, Preißelbeere uſw.) kann alles Obſt roh genoſſen werden. Haut und Kerne ſollten, da ſie die Verdauung erſchweren, entfernt werden. Gedörrtes Obſt iſt nahrhafter als friſches, gekochtes verdaulicher als rohes.

Gekochtes Obſt darf nie in Meſſing- oder Kupfergeſchirr ſtehen bleiben, ſonſt bildet ſich Grünſpan.

Friſches Obſt, nüchtern gegeſſen, eignet ſich gegen Verſtopfung; getrocknete Heidelbeeren mit Rotwein gekocht ſind ein Mittel

gegen Durchfall. Fruchtsäfte mit Wasser vermischt wirken fieberkühlend. Zitronensaft wird mit Erfolg gegen Halsschmerzen und Rheumatismus angewandt.

Nur Kern- und Schalobst lassen sich längere Zeit frisch aufbewahren, und eignen sich hierzu nur trockene unbeschädigte Früchte.

14. Eingeweide.

Ebenso wie das Muskelfleisch werden auch die Eingeweide unserer Schlachttiere als Nahrungsmittel verwendet. Zu den Eingeweiden gehören Zunge, Lunge, Leber, Herz, Nieren, Brieschen oder Kalbsmilch, Hirn, Milz, Magen und Gedärme.

Die Zusammensetzung der Nährstoffe ist der des Muskelfleisches ziemlich gleich, doch sind die Eingeweide mit Ausnahme von Brieschen weniger leicht verdaulich als jenes.

Die Eingeweide werden auf mancherlei Weise zubereitet; doch müssen alle vor der Verwendung sorgfältig zugerichtet werden.

Mit Ausnahme von Zunge, Brieschen, Hirn und Kalbsleber werden die Eingeweide weniger geschätzt als das Fleisch, da alle mehr oder weniger einen Beigeschmack haben.

15. Fische.

Wir unterscheiden Süßwasser- oder Flußfische und Salzwasser- oder Seefische.

Das Fischfleisch hat dieselben Bestandteile wie das Fleisch der übrigen Wirbeltiere, nur ist es viel wasserreicher. Der Fettgehalt ist sehr verschieden; Aal, Lachs und Hering sind fettreiche Fische, dagegen sind Stockfisch, Schellfisch, Karpfen und Hecht arm an Fett.

Bei den getrockneten, gesalzenen und geräucherten Fischen steigt der Nährwert durch den Wasserverlust bedeutend. Der eiweißreichste Fisch ist der Stockfisch, der etwa 75% Eiweiß enthält.

Die Fische werden gekocht, gedämpft, gebacken und zu verschiedenen Fischspeisen verwendet. Geputzte Fische dürfen nicht im Wasser liegen bleiben. Ganze Fische setzt man in kaltem oder warmem, Fischstücke in heißem Wasser auf. Fische dürfen

nicht aufkochen, sondern man läßt sie nur ziehen. Fische, die gebacken werden, hüllt man mit Mehl, Ei und Weckmehl ein.

Beim Einkauf toter Fische muß man darauf achten, daß sie festes Fleisch, rote Kiemen und klare Augen haben.

16. Reis.

Der Reis gehört wie die einheimischen Getreidearten zu den Gräsern, gedeiht aber nur in heißen Ländern.

Seine eigentliche Heimat ist unbekannt; er wurde seit den ältesten Zeiten in China, Indien und auf den Sundainseln angebaut. Später wurde der Reisbau auch in Ägypten, Spanien, Italien und zuletzt in Amerika eingeführt.

Man unterscheidet zwei Arten: Sumpfreis und Bergreis. Ersterer erfordert sehr viel Feuchtigkeit, weshalb der Boden künstlich bewässert werden muß. Bergreis braucht nur bei größter Trockenheit Wässerung, ist aber nicht so ausgiebig wie der Sumpfreis und gedeiht nur in einigen Teilen Asiens.

Der Reis wird immer nach dem Lande benannt, in dem er wächst. Bekannte Sorten sind: Karolina-, Mailänder-, Java-, Bengal-, Madrasreis.

Der geschälte Reis kommt in seiner Zusammensetzung und seinem Nährwert den Kartoffeln näher als unsern einheimischen Getreidearten; er hat von allen am wenigsten Eiweißstoffe, aber das meiste Stärkemehl.

Der Reis kommt nur enthülst, aber ganz oder gemahlen in den Handel. Ganz wird er zu Suppen, Brei, Gemüse, Pudding usw. verwendet. Das Reismehl ist weicher als die andern Getreidemehle und wird zu Backwerk und süßen Speisen benützt. Aus dem Reismehl wird eine vorzügliche Stärke und der zu Heilzwecken dienende Reispuder gewonnen.

17. Sago.

Man unterscheidet 3 verschiedene Sorten; den ostindischen echten oder Perlsago, den westindischen oder Tapioka und den deutschen oder Kartoffelsago.

Der echte Sago wird aus dem Mark der Sagopalme, Tapioka aus der Wurzel der Cassavapflanze und der deutsche Sago aus der Kartoffel gewonnen.

Alle 3 Sorten werden auf ähnliche Weiſe hergeſtellt: das Stärkemehl wird ausgeſchwemmt und mit Waſſer zu einem Brei verarbeitet, welcher getrocknet, zerkleinert, geſiebt und geröſtet wird. Der oſtindiſche und der deutſche Sago kommen in Form von runden Perlen, der Tapioka als Flocken in den Handel.

Sago wird hauptſächlich zu Suppen, mitunter auch zu Pudding u. dgl. verwendet.

Echten Sago und Tapioka ſtellt man mit kaltem Waſſer auf und läßt ihn lange kochen, Kartoffelſago dagegen wird in die kochende Brühe gegeben und iſt in 15—20 Minuten gar.

18. Salz.

Das Salz iſt nicht nur das wichtigſte und angenehmſte Gewürz, ſondern auch ein unentbehrliches Nahrungsmittel. Außerdem wird es ſeiner fäulnishemmenden Wirkung wegen zum Aufbewahren pflanzlicher und tieriſcher Nahrungsmittel benutzt.

Man unterſcheidet Meer-, Stein- und Quellſalz.

Gutes Salz iſt grobkörnig, glänzend weiß und muß ſich im Waſſer vollſtändig löſen. Es darf keinen bitteren Geſchmack und unangenehmen Geruch haben.

Salz darf nie in Metallgefäßen aufbewahrt werden.

19. Eſſig.

Ein ſehr wertvoller Speiſezuſatz iſt der Eſſig. Er wird aus Wein, Branntwein und Obſtwein hergeſtellt.

Der beſte, aber zugleich teuerſte iſt der Weineſſig; minderwertige Sorten ſind Obſt- und Biereſſig. Am meiſten kommt der Branntwein- oder Schnelleſſig in den Handel. Der ſchärfſte Branntweineſſig, der bei der Verwendung verdünnt werden muß, heißt Doppeleſſig oder Eſſigſprit. Er hat den Vorzug, daß er ſich länger hält als gewöhnlicher Eſſig.

Eſſig dient nicht nur zum Würzen mancher Speiſen, ſondern auch, wie das Salz, zum Aufbewahren verſchiedener Nahrungsmittel. Für Kinder, Magenkranke und Blutarme iſt der Genuß ſaurer Speiſen ſchädlich.

20. Hefe.

Es gibt verſchiedene Teiglockerungsmittel, welche bei der Bereitung von Brot, Kuchen und anderem Backwerk gebraucht werden, nämlich Hefe, Sauerteig, Hirſchhornſalz, Natron, Pottaſche. Am meiſten wird die Hefe verwendet, und unterſcheidet man flüſſige Bierhefe und Kunſt- oder Preßhefe. Letztere iſt haltbarer und zuverläſſiger und hat die flüſſige Hefe faſt ganz verdrängt. Bierhefe darf weder ſauer riechen noch bitter ſchmecken. Gute Preßhefe hat eine gelblich-weiße Farbe, einen obſtartigen, nicht ſauren Geruch und feuchtbrüchige Beſchaffenheit; ſie muß ſich in Waſſer oder Milch leicht verrühren laſſen.

Während flüſſige Hefe ſchnell verdirbt, läßt ſich Preßhefe an kühlen, luftigen Orten im Sommer 3—4 Tage, im Winter noch länger aufbewahren.

Bei Verwendung der Hefe iſt zu beachten, daß alle Zutaten erwärmt werden; der Teig muß warm ſtehen und darf keiner Zugluft ausgeſetzt ſein. Zu große Hitze jedoch tötet die Hefepilze. Einen Vorteig zu machen, iſt mit der zuverläſſigen Preßhefe nicht nötig; dies Verfahren mußte bei der flüſſigen Hefe angewandt werden.

21. Zucker.

Der Zucker iſt für die Ernährung von großer Bedeutung; er iſt ein Kohlehydrat und dient zur Wärmebildung.

Man gewinnt den Zucker aus dem in Amerika und Indien wachſenden Zuckerrohr und aus der Zuckerrübe, die bei uns gedeiht. Die Rübenzuckerfabrikation bildet heute eine der wichtigſten Großinduſtrien Deutſchlands.

Der Zucker wird hauptſächlich zu Backwerk und zum Einmachen des Obſtes verwendet; außerdem dient er als Zutat zu vielen Speiſen und Getränken und als Heilmittel bei Huſten und Heiſerkeit.

Guter Zucker iſt hart, von blauweißer Farbe und darf beim Zerklopfen nicht ſtäuben. Er kommt als Hut-, Würfel-, Gries- und Staubzucker in den Handel. Da bei feinem Zucker mitunter Fälſchungen mit Gips, Kreide,

Mehl usw. vorkommen, so ist es ratsam, nur ganzen Zucker einzukaufen.

Zucker darf nur an trockenen Orten aufbewahrt werden.

22. Gewürze.

Die Gewürze haben keinen besonderen Nährwert, sie verdanken ihre Bedeutung nur den flüchtigen ätherischen Ölen, welche, in geringen Mengen angewandt, die Speisen wohlschmeckend machen und angenehm auf die Verdauung und das Nervensystem wirken.

Im Übermaß genossen, erhitzen sie das Blut zu sehr und sind deshalb schädlich. Kinder besonders sollen keine stark gewürzten Speisen bekommen.

Wir teilen die Gewürze in 2 Gruppen: in die einheimischen und ausländischen Gewürze.

Zu den einheimischen Gewürzen gehören Bohnenkraut, Boretsch, Dill, Majoran, Basilikum, Schnittlauch, Petersie, Thymian, Estragon, Pimpinell, Salbei, Waldmeister, Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, Wacholder usw.

Die wichtigsten ausländischen Gewürze sind Pfeffer, Zimt, Nelken, Muskatnuß, Muskatblüte, Vanille, Sternanis, Ingwer, Lorbeerblätter, Senfkörner, Safran.

Die gemahlenen Gewürze werden vielfach durch Beimischung von Knochenmehl, Ziegelmehl, Brotrinde usw. gefälscht, weshalb es sich empfiehlt, die Gewürze ganz zu kaufen und nach Bedarf selbst zu mahlen.

Die Gewürze bewahrt man in festverschlossenen Gläsern oder Blechbüchsen auf.

23. Genußmittel.

Die Genußmittel Kaffee, Tee und Kakao sind ebenso wie die Gewürze, in geringen Mengen genossen, auf die Verdauung und das Nervensystem von angenehmer Wirkung.

Nährstoffe haben Kaffee und Tee nur durch Zusatz von Milch und Zucker, während Kakao selbst durch seinen Fett- und Eiweißgehalt einen nicht unbedeutenden Nährwert besitzt.

Die Kaffeebohnen sind Samen aus der kirschähnlichen Frucht des Kaffeebaumes, der wohl aus der afrikanischen Landschaft Caffa stammt, jetzt aber in allen tropischen Ländern verbreitet ist.

Je nach der Bearbeitung der Bohnen bei der Ernte wird eine gelbliche, grüne, bläulichgraue oder braune Farbe erzielt. Man unterscheidet im Handel etwa 25 Sorten, die stets nach ihrer Heimat benannt werden; die bekanntesten sind Mokka-, Java-, Rio-, Ceylon- und Jamaika-Kaffee.

Der Kaffee soll nur in kleinen Mengen geröstet und in gut verschlossenen Büchsen aufbewahrt werden.

Beim Einkauf achte man darauf, daß die Bohnen hart, schwer und gleichmäßig in Größe und Farbe sind.

Gemahlenen Kaffee soll man nicht kaufen, weil derselbe kein Aroma hat und auch mitunter gefälscht wird.

Der Teestrauch stammt ursprünglich aus Assam in Asien, wo er heute noch wild wächst; er wird aber seit den ältesten Zeiten in China, Japan und auf den ostindischen Inseln mit großer Sorgfalt angebaut. Die Versuche, die Teekultur auch in Amerika und Australien einzuführen, sind insofern mißglückt, als der Tee zwar gedeiht, aber ungenießbar ist.

Die zur Teebereitung verwendeten Blätter werden 2—4 mal im Jahre geerntet und bekommen durch verschiedene Behandlung beim Trocknen und Rösten eine schwarze oder grüne Farbe.

Beim Einkauf ist zu beachten, daß die Blätter dicht gerollt sind und keine Stiele haben. Auch der bedeutend billigere Teestaub ist verwendbar.

Der Tee muß gegen Luft und Licht geschützt in fest verschlossenen Büchsen aufbewahrt werden.

Das tropische Amerika ist die Heimat des Kakaobaumes, der aber jetzt auch auf einigen afrikanischen und ostasiatischen Inseln angebaut wird.

Die weißen Samen werden aus der Frucht entfernt, erhalten durch künstliche Gärung eine braune Farbe und kommen zunächst als Kakaobohnen in den Handel. Die Bearbeitung der Bohnen zu Pulver geschieht in besonderen Fabriken. In neuerer Zeit wird vielfach eine Mischung von Kakao und Hafermehl als Haferkakao verkauft, ein vorzügliches Nahrungsmittel für Kinder und schwächliche Leute.

Aus Kakao wird durch Beifügung von Zucker und Gewürzen die Schokolade bereitet.

Kakao und Schokolade sind einer Menge Fälschungen ausgesetzt. Sie dürfen nur an trockenen, kühlen Orten aufbewahrt werden.

24. Das Einmachen.

Da uns die Natur im Winter nichts liefert, so müssen wir suchen, die Nahrungsmittel, die wir nicht frisch aufbewahren können, z. B. Kartoffeln, für den Winter einzumachen.

Wir können Gemüse und Obst auf mancherlei Arten einmachen: mit Hilfe verschiedener Konservierungsmittel wie Salz, Essig, Zucker oder durch Tötung der Fäulniserreger durch hohe Hitzegrade oder durch Wasserentziehung, welch letzteres beim Dörren angewendet wird.

Die eingemachten Gemüse, welche für einfache Haushaltungen hauptsächlich in Betracht kommen, sind Sauerkraut, Bohnen und weiße Rüben. (Siehe Nr. 161 und 162.) Außerdem können Gurken, Tomaten, Zwiebelchen usw. in Essig eingelegt werden.

Beim Einmachen des Obstes ist eine Hauptsache, daß man nur trockene, ausgereifte und unbeschädigte Früchte verwendet.

Das Obst wird als Gelee, Marmelade, Mus, Dunstobst oder Fruchtsaft eingekocht. Gelee, Marmelade und Fruchtsaft verlangen viel Zucker, während zu Mus und Dunstobst wenig oder gar kein Zucker nötig ist.

Alles eingemachte Obst muß fest verschlossen an trockenen, luftigen Orten aufbewahrt werden. Eingemachte Gemüse stellt man in den Keller.

25. Zubereitung des Fleisches.

Bei der Zubereitung des Fleisches hat man zu beachten, daß es nicht sofort nach dem Schlachten verwendet werden darf, sondern erst 24—36 Stunden in luftigem Raume aufbewahrt werden muß. Eine Ausnahme hiervon macht das Wellfleisch. Das Fleisch darf nicht längere Zeit auf Holzbrettern liegen; um die Fasern zu lockern, wird es leicht geklopft.

Kocht man das Fleiſch, ſo muß man in Betracht ziehen, ob man eine kräftige Brühe oder ein ſaftigeres Stück Fleiſch haben will. Im erſten Fall ſtellt man das Fleiſch mit kaltem Waſſer auf, läßt es langſam und lange kochen und ſalzt es zuletzt. Will man aber ein ſaftigeres Fleiſch haben, ſo legt man nur die Knochen ins kalte Waſſer, gibt das Fleiſch erſt der kochenden Brühe zu und ſalzt ſofort beim Einlegen des Fleiſches. Zur Verbeſſerung der Brühe gibt man in das lauwarme Waſſer zerkleinertes Suppengrün. Das Fleiſch ſoll immer zugedeckt und nie zu ſtark kochen.

Will man das Fleiſch braten, ſo muß es in heißes Fett gelegt und raſch auf allen Seiten angebraten werden, damit möglichſt wenig Säfte verloren gehen; deshalb darf man auch nicht mit der Gabel hineinſtechen, ſondern wendet es mit einem Schäufelchen. Auch hier wird zur Verbeſſerung des Beiguſſes Suppengrün mitgebraten. Der Braten wird öfters mit dem Fett übergoſſen; der eingetrocknete Saft wird durch heißes Waſſer erſetzt. Der Beiguß kann durch eine Brotrinde oder mit Mehl ſämig gemacht werden.

Kleinere Fleiſchſtücke, wie Schnitzel, Koteletten, Leberſchnitten uſw., werden vor dem Braten mit Mehl oder Ei und Weckmehl umhüllt.

Ein Mittelding zwiſchen Kochen und Braten iſt das Dämpfen. Das meiſt in kleine Stücke geſchnittene Fleiſch wird in heißem Fett leicht angebraten und dann mit Hinzufügung von Waſſer oder Fleiſchbrühe in zugedecktem Topfe mit Hilfe des entwickelten Dampfes erweicht. Gedämpftes Fleiſch braucht längere Zubereitungszeit als gebratenes.

26. Waſchen.

Von großer Wichtigkeit beim Waſchen ſind weiches Waſſer und gute trockene Seife. Wenn kein Fluß- oder Regenwaſſer zu haben iſt, muß man mehr Soda verwenden.

Am Tage vor dem Waſchen wird die Wäſche verleſen und gezählt, farbige und wollene Wäſche beiſeite gelegt. Man ſeift die Wäſche ein, legt ſie ſortenweiſe in den Waſchzuber, die ſchmutzigſten Stücke, wie Leibwäſche, Taſchentücher uſw. zu unterſt, übergießt ſie mit heißem Sodawaſſer und läßt

ſie über Nacht ſtehen. Obſt-, Rotwein- und Roſtflecke werden beim Einlegen der Wäſche mit Schwefel oder Kleeſalz entfernt.

Am andern Morgen gießt man heißes Waſſer zu und wäſcht die einzelnen Stücke rein, ſeift ſie wieder ein, gibt ſie in den Keſſel mit lauwarmer Seifenlauge und läßt ſie 15 bis 20 Minuten kochen. Nach Belieben kann man dem Waſſer Fettlaugenmehl oder Waſchpulver zuſetzen. Nachdem die Wäſche aus der Kochbrühe nochmals herausgewaſchen iſt, wird ſie mit kochendem, klarem Waſſer überbrüht, ſoll darin womöglich über Nacht ſtehen bleiben und wird morgens leicht durchgewaſchen; in klarem, kaltem Waſſer geſchwenkt und zuletzt gebläut.

Hat man Gelegenheit zum Bleichen, ſo legt man die Wäſche, nachdem ſie aus dem Kochwaſſer herausgewaſchen iſt, womöglich ſchon über Nacht auf den Raſen, begießt ſie am andern Tage öfters und wendet ſie um. Gebleichte Wäſche muß gut ausgewaſchen und dann auch geſchwenkt und gebläut werden. Die Wäſcheſtücke werden zuletzt gut aufgeſchüttelt und möglichſt glatt und ſortenweiſe auf die vorher abgeriebene Wäſcheleine aufgehängt.

Farbige Wäſche darf weder eingeweicht noch gekocht, ſondern nur in warmem Seifenwaſſer ohne Zuſatz von Soda gewaſchen werden. Man tut gut, dem Schwenkwaſſer etwas Salz oder Eſſig zuzuſetzen. Für wollene Wäſche ſchlägt man heißen Seifenſchaum, legt die Stücke ein, reibt ſie nicht, ſondern drückt ſie nur, nimmt die Wäſche nochmals in ein oder mehrere Seifenwaſſer, bis die Brühe rein bleibt und ſpült ſie in klarem warmem Waſſer aus.

27. Bügeln.

Die Arbeit des Bügelns oder Plättens kann man ſich durch pünktliches Auf- und Abhängen der Wäſche ſehr erleichtern. Vor dem Bügeln muß die Wäſche ſortiert, geſtreckt, eingeſpritzt und zuſammengerollt werden. Glatte Wäſche, wie Bett- und Tiſchwäſche, verlangt, wenn ſie gemangelt oder gerollt wird, ganz beſondere Sorgfalt beim Strecken und Legen, damit keine Falten eingerollt werden.

Zum Bügeln braucht man heiße Eiſen. Iſt die Plätte nicht glatt, ſo behandelt man ſie mit Wachs- oder Schmirgelpapier. Geſengte Wäſcheſtücke wäſcht man ſofort aus und legt ſie womöglich in die Sonne.

Manche Wäscheſtücke werden vor dem Bügeln *geſtärkt*, was mit roher oder gekochter Stärke geſchieht.

Rohe Stärke verwendet man zu Herrenhemden, Kragen und Manſchetten. Man rührt die Stärke mit lauwarmem Waſſer an (auf 1 l Waſſer etwa 200 g Stärke) und fügt etwas Glyzerin und in heißem Waſſer aufgelöſten Borax bei. Man taucht die Wäſcheſtücke ein, drückt ſie aus, reibt ſie feſt, legt ſie glatt zwiſchen reine Tücher und rollt ſie feſt zuſammen.

Für Unterröcke, Schürzen, Kleider, Vorhänge uſw. nimmt man *gekochte* Stärke. Man rührt die Stärke mit wenig kaltem Waſſer glatt und gießt unter ſtetem Rühren ſo viel kochendes Waſſer zu, bis ſie kleiſtrig wird und die nötige Dicke hat. Erkaltet, dickt ſie leicht nach und muß dann nochmals verdünnt werden. Der heißen Stärke etwas Wachs oder Butter beigegeben, macht die Wäſcheſtücke ſchön glänzend. Mit gekochter Stärke behandelte Wäſche muß nochmals gut getrocknet und dann eingeſpritzt werden.

Nach dem Bügeln wird die Wäſche *pünktlich gefaltet*. Die Art des Faltens richtet ſich nach Raum und Geſchmack.

Vor dem Aufheben muß die Wäſche gut *ausgetrocknet* werden.

28. Reinhaltung der Wohnung.

Die Reinhaltung der Wohnung kann man in die *tägliche*, die *wöchentliche* und die *jährliche* Reinigung zerlegen.

Jeden Morgen müſſen die Zimmer gelüftet, ausgekehrt und, wenn nötig, aufgewaſchen, die Möbel abgeſtäubt werden. Die Betten ſollen täglich einige Zeit am offenen Fenſter liegen und Waſchgeräte ſauber abgerieben werden.

Einmal wöchentlich, am beſten Samstags, wird die Wohnung einer gründlichen Reinigung unterzogen. Alle leichteren Möbel werden aus den Zimmern entfernt, Polſtermöbel geklopft, Teppiche herausgenommen, Türen und Holzverkleidungen feucht abgewaſchen, Waſchtiſch und Waſchgeräte abgeſeift und die Böden je nach ihrer Beſchaffenheit naß oder trocken aufgerieben. Wenn nötig, müſſen auch die Fenſter geputzt werden.

Je nach Bedürfnis muß die ganze Wohnung *ein- oder zweimal jährlich* bis in die kleinſten Teile gründlich geputzt

werden. Man fängt mit dem Speicher an, reinigt danach den Keller, läßt darauf Zimmer und Küche folgen, und zuletzt kommt das Treppenhaus. Alle Wände und Decken werden abgewischt, Schränke ausgewaſchen, Fenſter und Türen abgeſeift, Kleider, Betten, Teppiche im Freien geklopft und gelüftet, Bilder abgewaſchen, Fußböden geſcheuert und, wenn nötig, friſch geſtrichen. Sind Decken oder Wände zu tünchen, ſo muß dies während des großen Hausputzes vorgenommen werden.

29. Geſundheitspflege.

Die Geſundheit, unſer koſtbarſtes Gut, wird durch Nahrung, Luft, Kleidung und Körperpflege ſehr beeinflußt.

Die Nahrung muß dem Körper die durch den Stoffwechſel verbrauchten Stoffe erſetzen. Die Nahrungsmittel müſſen friſch und gut, das Trinkwaſſer rein ſein. Die Speiſen ſollen ſorgfältig zubereitet und die Zuſammenſtellung mit Rückſicht auf Alter und Beſchäftigung der Perſonen ausgewählt werden. Die Speiſen ſollen gut zerkaut werden, der Magen ſoll regelmäßig und nie zu viel Nahrung auf einmal geboten bekommen.

Neben der Nahrung iſt es beſonders gute, friſche Luft, die der Menſch zur Erhaltung der Geſundheit nötig hat, deshalb ſoll man ſo viel wie möglich ſeine Erholung im Freien ſuchen. Zu enge Kleidungsſtücke hemmen den Blutkreislauf.

Die Kleidung iſt inſofern von Bedeutung, als dieſelbe der Witterung und dem Alter angepaßt ſein muß. Zu enge Kleidungsſtücke hemmen den Blutkreislauf.

Reinlichkeit des Körpers kann Groß und Klein nicht genug empfohlen werden. Kalte Bäder im Sommer, warme im Winter ſind dem Körper ſehr zuträglich. Die Kopfhaut muß von Zeit zu Zeit mit warmem Waſſer gewaſchen, Mund und Zähne täglich, am beſten vor dem Schlafengehen, gereinigt werden. Die Leibwäſche ſoll mindeſtens einmal wöchentlich gewechſelt werden.

30. Krankenpflege.

Bei der Pflege eines Kranken hat man ſein Augenmerk auf drei Punkte zu richten: auf das Krankenzimmer, das Krankenbett und den Kranken ſelbſt.

Das Krankenzimmer soll, wenn möglich, geräumig, hell, ruhig und nicht feucht sein. Es muß ohne Stauberzeugung peinlich sauber gehalten und täglich mehrmals gelüftet werden. Alle Staubfänger, wie Teppiche, wollene Vorhänge, Polstermöbel usw. sind herauszunehmen. Speisen dürfen nicht im Krankenzimmer zubereitet und Speisereste nicht darin aufbewahrt werden. Es sollen sich möglichst wenig Menschen darin aufhalten. Blumen sind abends aus dem Zimmer zu entfernen. Die Temperatur muß mäßig, die Beleuchtung ruhig und geruchlos sein.

Das Krankenbett soll womöglich frei im Zimmer stehen, nicht zu nahe am Fenster und Ofen, so daß der Kranke das Licht von der Seite hat. Das Lager darf nicht zu warm sein, Federunterbetten sind zu vermeiden, am besten ist eine Roßhaar- oder Seegrasmatratze. Der Kopf muß je nach der Krankheit hoch oder niedrig liegen. Das Bett soll täglich gemacht und die Bettwäsche häufig erneuert werden.

Dem Kranken selbst ist die peinlichste Sorgfalt zuzuwenden. Durch öfteres Waschen von Gesicht und Händen, Reinigen von Mund und Zähnen wird das Behagen des Kranken bedeutend gehoben. Die Vorschriften des Arztes sind auf das Gewissenhafteste zu befolgen und ganz besonders die Speisen mit größter Pünktlichkeit zu bereiten. Man bringe das Essen hübsch angerichtet und nie zu viel auf einmal. Man zeige dem Kranken nie ein kummervolles, sondern stets ein heiteres Gesicht.

31. Kindernahrung.

Für neugeborene Kinder, die aus irgend einem Grund nicht auf natürliche Weise von der Mutter genährt werden, wird Kuhmilch von gesunden Tieren verwendet, die womöglich Trockenfütterung bekommen.

Die Milch muß, sobald sie gebracht wird, 15—20 Minuten gekocht und an luftigen, kühlen Orten aufbewahrt werden. Sehr empfehlenswert sind die Soxhlet-Apparate. Beim Kochen der Milch, sowie beim Besorgen der Fläschchen und der Gummipfropfen ist die peinlichste Reinlichkeit zu beachten.

In den ersten Wochen wird die Milch stark mit gekochtem Wasser, Hafer- oder Gerstenschleim verdünnt; auf ein Teil Milch rechnet man 2—3 Teile Zugabe; nach und nach wird der Zu-

ſatz verringert, bis das Kind mit ½ Jahr die Milch ungemiſcht ertragen kann. Das früher übliche Reinigen des Mundes nach dem Trinken tut man heute nicht mehr. Die meiſten Mundkrankheiten werden durch zu energiſches Auswiſchen der Mundhöhle erzeugt, wobei die oberflächliche Schleimhaut wundgerieben und die Anſiedelung der ſog. Pilze oder Schwämme begünſtigt wird. Vom 5. oder 6. Monat an kann man dünnen Brei, vom 9. oder 10. Monat an weiche Eier und ungewürzte Fleiſchbrühſüppchen geben. Daneben ſoll aber Milch ſo lange wie möglich Hauptnahrung bleiben. Mit 1 Jahr etwa, ſobald die Kinder Zähnchen haben, bekommen ſie leicht verdauliche Gemüſe, zartes weichgekochtes Fleiſch, leichte Mehlſpeiſen, gekochtes Obſt und können mit 2 Jahren gut an den Mahlzeiten der Eltern teilnehmen, doch ſollen ſie keine anderen Getränke als Milch und Waſſer bekommen.

Man gewöhne die Kinder beizeiten an Regelmäßigkeit. Kleine Kinder ſollen den Tag über alle 2—3 Stunden, nachts aber keine Nahrung bekommen; größere Kinder halten die allgemeine Eſſenszeit ein.

32. Ernährung.

Der menſchliche Körper verbraucht durch Atmen, Bewegung und Stoffwechſel fortwährend Stoffe, welche durch die Nahrung wieder erſetzt werden müſſen.

Die wichtigſten Nährſtoffe, aus denen die Nahrung beſteht, ſind Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Salz und Waſſer. Ein erwachſener Menſch braucht bei mäßiger Arbeit täglich etwa 120 g Eiweiß, 56 g Fett, 500 g Kohlehydrate (Zucker und Stärkemehl), 30 g Salz und 2—3 l Waſſer (in den Nahrungsmitteln). Die zweckmäßigſte Koſt iſt die aus pflanzlichen und tieriſchen Nahrungsmitteln gemiſchte; das Mengeverhältnis richtet ſich nach Alter und Lebensweiſe des Menſchen und dem Klima des Landes.

Dem Menſchen nützt aber nicht was er ißt, ſondern was er verdaut. Die Verdauung geht vor in dem Verdauungsapparat, wozu Mund, Speiſeröhre, Magen und Darm gehören. Die Verdauungsarbeit beſteht darin, die brauchbaren Stoffe aus der Nahrung dem Blut und dadurch dem Körper zuzuführen, die unbrauchbaren dagegen aus dem Körper auszuſcheiden.

Die Speiſen dürfen nicht zu heiß genoſſen und müſſen tüchtig zerkaut werden.

33. Blutkreislauf.

Das Herz iſt ein Muskel, der mit einem abgeſtumpften Kegel verglichen werden kann. Es iſt in vier Teile eingeteilt, in zwei Herzkammern und zwei Vorkammern und leitet gleichſam wie eine Pumpe das Blut im ganzen Körper umher durch den großen und kleinen Blutkreislauf.

Der große oder Körperkreislauf geht von der linken Herzkammer aus, macht den Weg durch den ganzen Körper, führt das gute, hellrote, ſauerſtoffreiche Blut durch die Puls- oder Schlagadern, auch Arterien genannt, in alle Körperteile. Dieſe Arterien verengern ſich allmählich zu den kleinſten Gefäßen vom Durchmeſſer eines Haares, ſog. Haargefäßen. Durch die Wand dieſer Gefäße werden die guten Stoffe, die das Blut mit ſich führt, in die Körpergewebe ausgeſchieden und aus dieſen die nutzloſen Beſtandteile, beſonders die Kohlenſäure, aufgenommen. Das durch die Kohlenſäure dunkelblaurot gefärbte Blut fließt nunmehr aus den Haargefäßen, die ſich wieder allmählich erweitern, in die ſog. Blutadern oder Venen und aus dieſen in die rechte Herzvorkammer. Nun geht dieſes verbrauchte Blut durch die Klappe in die rechte Herzkammer und es beginnt der kleine oder Lungenkreislauf. Das Blut kommt in die Lunge, wo es durch Abgabe der Kohlenſäure und Aufnahme von Sauerſtoff (Atmen) wieder in helles, brauchbares Blut verwandelt wird. Von der Lunge geht es zurück durch die linke Vorkammer in die linke Herzkammer, um mit ſeinem Kreislauf von neuem zu beginnen. Im großen oder Körperkreislauf haben die Arterien gutes hellrotes und die Venen dunkles verbrauchtes Blut, während beim kleinen oder Lungenkreislauf der umgekehrte Fall iſt.

34. Die Verwendung der Kochkiſte.

Die Kochkiſte, die beſonders in Baden durch die rege Tätigkeit des Frauenvereins ſchon weit verbreitet iſt, hat den Zweck, Speiſen, die eine längere Kochzeit erfordern, mit verhältnismäßig geringem Aufwand an Brennmaterial und Arbeit fertig zu ſtellen.

Die Kochkiſte kann aus jeder beliebigen feſten, dichten Kiſte mit gut ſchließendem Deckel hergeſtellt und je nach Bedarf für 2, 3 oder mehrere Töpfe eingerichtet werden.

Auf den Boden der Kiſte kommt in der Höhe von 5—6 cm eine Lage Holzwolle, die feſt und gleichmäßig eingedrückt werden muß. Darauf werden die Töpfe geſtellt und zwar ſo, daß ſowohl von den Töpfen bis zum Rand als auch dazwiſchen mindeſtens 5—6 cm Raum ſein muß. Der obere Rand der Töpfe muß in gleicher Höhe ſein. Der Raum um die Töpfe wird mit Holzwolle ausgefüllt, bis die Füllung mit dem Rand der Töpfe gleich iſt, und gilt auch hier feſtes und gleichmäßiges Stopfen als Hauptſache. Iſt alles gut geſtopft, ſo bleiben die Löcher beim Herausnehmen der Töpfe vollſtändig glatt. Die Oberfläche wird mit grauem Molton bedeckt, der am Rand zwiſchen Kiſte und Holzwolle feſt hineingeſteckt werden muß. An den Löchern wird der Stoff von der Mitte aus ſtrahlenförmig auseinander geſchnitten und die Teile werden nach unten gelegt. Für den oben frei bleibenden Raum, der auch mindeſtens 5—6 cm hoch ſein muß, wird ein Kiſſen ebenfalls aus Molton gemacht, das aber nach jeder Seite hin größer ſein muß als die Kiſte und nicht zu feſt mit Holzwolle geſtopft werden darf.

Es können nur ſolche Kochtöpfe gebraucht werden, die einen eingelaſſenen feſtſchließenden Deckel haben.

Die Kochkiſte findet hauptſächlich Verwendung für ſolche Speiſen, die eine lange Zubereitungszeit haben oder die langſam kochen oder dämpfen müſſen, z. B. Hülſenfrüchte, Dürrobſt, Reis, alle möglichen Breie, Gulaſch, eingemachtes Kalbfleiſch, gedämpftes Gemüſe uſw. Die Zubereitung gebackener und gebratener Speiſen, wie Pfannkuchen, Weckſchnitten, Bratwürſte uſw. iſt ſelbſtverſtändlich ausgeſchloſſen.

Die Aufſtellung beſonderer Kochregeln für die Kochkiſte iſt wohl nur für einzelne Speiſen nötig: die Zubereitung bleibt im allgemeinen dieſelbe, nur muß immer gleich die ganze für die Herſtellung nötige Flüſſigkeit beigegeben und eine um 2 bis 3 Stunden längere Zeitdauer angenommen werden. Wenn z. B. Linſen auf dem Herd fertig gekocht $2\frac{1}{2}$—3 Stunden brauchen, ſo muß man in der Kochkiſte 5—6 Stunden rechnen. Die Speiſen werden nach den vorhandenen Regeln zugerichtet und aufgeſtellt und auf dem Feuer je nach ihrer Beſchaffenheit 5—45 Minuten vorgekocht; die letzten 5—10 Minuten darf der Deckel nicht mehr

aufgenommen werden, damit der Dampf beisammen bleibt. Die Töpfe werden dann rasch vom Feuer genommen und in die passenden Löcher gestellt. Das Kissen wird fest darauf gedrückt und der Deckel geschlossen. Die Kiste sollte nicht mehr geöffnet werden, bis die Speisen daraus genommen werden, deshalb muß alles, was darin bereitet wird, zugleich eingesetzt werden. Da aber eine Speise, die länger in der Kiste bleibt, als für ihr Garwerden notwendig ist, weder an Aussehen noch an Wohlgeschmack verliert, so kann man gut mehrere Gerichte mit verschiedener Zubereitungszeit einstellen. Wird eine Speise vor dem Anrichten durchgetrieben, so muß man den Topf etwas früher schnell herausnehmen und die Speise dann auf dem Feuer fertig machen. Teiglein oder Mehlschwitzen können schon vor dem Einsetzen in die Kochkiste beigegeben werden, weil in derselben die Speise nicht mehr anbrennt.

Statt Holzwolle kann man zum Stopfen der Kiste auch Heu nehmen, nur muß dasselbe häufiger erneuert werden, da es in geschlossenem Raum leicht einen unangenehmen Geruch bekommt.

Koch-Rezepte.

I. Suppen.

1. Rahmsuppe.

Für 2 Personen:

1/2 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz — 1/2 Brötchen oder Brot
1/4 l Milch (schwach) — 3—4 Eßl. saurer Rahm

Das Brötchen oder Brot wird in feine Scheiben geschnitten, dem kochenden Wasser mit Salz und Milch zugegeben und aufgekocht. Beim Anrichten wird der Rahm in die Suppenschüssel gegeben und die Suppe unter stetem Rühren langsam nachgefüllt.

Kochzeit: 1/4 Stunde.

2. Wassergrießsuppe.

Für 2 Personen:

3/4 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz — 1 Stückchen Butter
40 g Grieß (3 Eßl.) — 1/2 Ei

Der Grieß wird langsam unter stetem Rühren in das kochende Salzwasser eingestreut und mit der Butter 1/4 Stunde gekocht. Beim Anrichten wird das Ei in der Suppenschüssel gut verkleppert und die Suppe unter stetem Rühren langsam nachgefüllt.
Kochzeit: 1/2 Stunde.

3. Geröstete Grießsuppe.

Für 2 Personen:

50 g Grieß (3 Eßl.)
1 Eßl. Fett
1 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz

Der Grieß wird in heißem Fett hellbraun geröstet und mit kaltem Wasser abgelöscht. Sodann wird die Suppe mit heißem Wasser aufgefüllt, gesalzen und muß etwa 3/4 Stunden kochen.
Zubereitungszeit: 1—5/4 Stunden.

4. Hafergrützsuppe.

Für 2 Personen:

40 g Hafergrütze
1 Stückchen Butter
1 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz
1 Eßl. saurer Rahm (1/2 Ei)

Die Hafergrütze wird in die heiße Butter gegeben, hellgelb geröstet und mit kaltem Wasser abgelöscht. Sodann füllt man die Suppe mit heißem Wasser auf, salzt sie, läßt sie etwa eine Stunde kochen und richtet sie mit saurem Rahm oder Ei an.
Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

5. Gebrannte Mehlsuppe.

Für 2 Personen:

1 Eßl. Fett
3 Eßl. Mehl
1/2 Zwiebelchen, Brot
1 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz

Das Mehl wird in heißem Fett hellbraun geröstet, die fein geschnittene Zwiebel zugegeben, mit kaltem Wasser abgelöscht und glatt gerührt. Nun füllt man die Suppe mit heißem Wasser auf, gibt Salz und in feine Scheiben geschnittenes Brot zu und läßt sie noch 1/2 Stunde kochen.
Zubereitungszeit: 1 Stunde.

6. Kartoffelsuppe.

Für 2 Personen:

375 g Kartoffeln	1 Eßl. Fett
Suppengrüns: Lauch, Sellerie, Gelbrübe, Zwiebel	1 l Wasser, ½ Eßl. Salz
	1 Eßl. saurer Rahm

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Würfel geschnitten und in kaltes Wasser gelegt. Das geputzte, gewaschene und klein geschnittene Suppengrün wird in heißem Fett gedämpft. Sodann gibt man die Kartoffeln mit Salz und wenig kaltem Wasser zu, kocht sie weich und treibt sie durch ein Sieb oder zerdrückt sie im Topf mit dem Kartoffeldrücker. Nun füllt man die Suppe mit heißem Wasser auf, läßt sie nochmals kochen und richtet sie mit saurem Rahm an.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunden.

7. Bohnensuppe.

Für 2 Personen:

125 g weiße Bohnen	1 schwacher Eßl. Fett
Wasser	1 Eßl. Mehl, ½ Eßl. Salz

Die am Abend zuvor verlesenen, gewaschenen und in weiches Wasser eingeweichten Bohnen werden herausgewaschen und mit kaltem, weichem Wasser aufgestellt. Wenn das Wasser heiß ist, wird es abgegossen, frisches heißes Wasser nachgefüllt und die Bohnen darin weichgekocht. Hierauf werden sie durchgetrieben. Sodann bereitet man von Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze, gibt die durchgetriebenen Bohnen hinein, füllt die Suppe mit heißem Wasser auf, salzt sie und läßt sie nochmals aufkochen.

Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

8. Erbsensuppe.

Für 2 Personen:

125 g Erbsen, Wasser	1 Eßl. Mehl, ½ Eßl. Salz
1 schwacher Eßl. Fett	½ Brötchen, 1 Stück Butter

Die am Abend zuvor gewaschenen und in weiches Wasser eingeweichten Erbsen werden mit dem Einweichwasser aufgesetzt und langsam weichgekocht. Von Fett und Mehl bereitet man

eine gelbe Mehlschwitze, gibt diese zu den Erbsen und treibt sie alsdann durch. Nun füllt man die Suppe mit heißem Wasser auf, salzt sie und läßt sie noch kurze Zeit kochen. Man kann hierzu kleine Weckwürfelchen in etwas Butter hellgelb rösten und über die angerichtete Suppe geben.

Zubereitungszeit: 2—2 1/2 Stunden.

9. Linsensuppe mit Würstchen.

Für 2 Personen:

125 g Linsen, Wasser
1 Eßl. Fett
1 Eßl. Mehl
1 Eßl. Essig, 1/2 Zwiebelchen
1/2 Eßl. Salz
2 Wiener Würstchen

Die am Abend zuvor verlesenen und in weiches Wasser eingeweichten Linsen werden herausgewaschen und mit kaltem, weichem Wasser aufgestellt. Wenn das Wasser heiß ist, wird es abgeschüttet und frisches heißes Wasser nachgefüllt. Darin werden die Linsen weich gekocht und dann gesalzen. Von Fett und Mehl bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, gibt das fein geschnittene Zwiebelchen zu, löscht mit etwas kaltem Wasser ab und rührt diese Einbrenne unter die Suppe, die man noch etwa 10 Minuten kochen läßt. 5 Minuten vor dem Anrichten gibt man die in Scheiben geschnittenen Würstchen und etwas Essig zu.

Zubereitungszeit: 2 1/2—3 Stunden.

10. Gerstensuppe.

Für 2 Personen:

30 g Gerste (2 Eßl.)
1/2 Tasse kaltes Wasser
1 Stückchen Butter
1 l Wurzel- oder Knochenbrühe
2—3 Eßl. Milch (oder Wasser)
1 Kaffeel. Mehl

Die gewaschene Gerste wird mit wenig kaltem Wasser und etwas Butter aufgestellt und langsam weich gekocht. Nach und nach füllt man die Suppe mit Wurzel- oder Knochenbrühe auf und gibt eine Viertelstunde vor dem Anrichten ein dünnes Teiglein von Mehl und Milch oder Wasser zu.

Zubereitungszeit: 1 1/2—2 Stunden.

11. Sagosuppe.

Für 2 Personen:

30 g Sago (2 Eßl.) ½ Ei
¾ l Knochen- oder Wurzelbrühe 1 Eßl. saurer Rahm

Man rührt den Sago in die kochende Knochen- oder Wurzelbrühe ein und läßt ihn etwa 20 Minuten kochen. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Ei und Rahm ab.

Zubereitungszeit: ½ Stunde.

12. Reissuppe.

Für 2 Personen:

40 g Reis (2 Eßl.) 1 Stückchen Butter
Heißes Wasser ¾ l Knochen- oder Wurzelbrühe

Der Reis wird gewaschen und zweimal mit kochendem Wasser gebrüht; sodann stellt man ihn mit wenig heißem Wasser und etwas Butter bei und läßt ihn langsam weichkochen. Nach und nach füllt man die Suppe mit Knochen- oder Wurzelbrühe auf.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

13. Nudelsuppe.

Für 2 Personen:

¾ l Fleischbrühe
Nudeln (siehe Nr. 100)

Die Nudeln werden in die kochende Fleischbrühe eingelegt und etwa 10 Minuten gekocht.

Zubereitungszeit (mit Nudeln): 2½—3 Stunden.

14. Gemüsesuppe.

Für 2 Personen:

Wirsing, Weißkraut 1 Eßl. Fett
Lauch, Sellerie, Gelbrüben ½ Weck, 1 l Wasser
Erbsen (Blumenkohl), 1 Kartoffel ½ Eßl. Salz

Das Gemüse wird geputzt, gewaschen, in feine Streifchen geschnitten und in heißem Fett kurze Zeit gedünstet. Alsdann

füllt man die Suppe mit warmem Waſſer auf, ſalzt ſie und läßt ſie weich kochen. Der in kleine Stückchen zerteilte Blumenkohl und die in Würfel geſchnittene Kartoffel werden erſt 20 Minuten vor dem Anrichten zugegeben. Man kann die Suppe mit gebähten Weckſchnitten zu Tiſch geben.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

15. Wurzelbrühe.

1 Eßl. Fett, 1 Stück Leber oder Milz
Suppengrüns: Lauch, Sellerie, Zwiebel, Gelbrübe, Peterſilie, Weißkrautblätter
2 l Waſſer, 1 Eßl. Salz

Das geputzte und zerſchnittene Grüns, ſowie die in feine Streifchen geſchnittene Leber oder Milz werden in heißem Fett gedämpft. Alsdann füllt man mit warmem Waſſer auf, gibt Salz zu und läßt die Brühe lange kochen. Die durchgeſeihte Brühe kann für Suppen, Gemüſe, Beigüſſe uſw. verwendet werden.

Zubereitungszeit: 2—3 Stunden.

16. Knochenbrühe.

250 g Knochen
Suppengrüns
2 l Waſſer, 1 Eßl. Salz

Die zerkleinerten, gewaſchenen Knochen werden mit kaltem Waſſer aufgeſtellt und langſam zum Kochen gebracht. Das geputzte, gewaſchene Grüns wird der warmen, das Salz erſt der kochenden Brühe zugegeben. Sie muß lange Zeit kochen und kann ſtatt Fleiſchbrühe verwendet werden.

Kochzeit: 2—3 Stunden.

II. Fleiſchſpeiſen.

17. Rindfleiſch.

Für 2 Perſonen:

250 g Rindfleiſch
Suppengrüns
1 l Waſſer, 1/2 Eßl. Salz

Die gewaſchenen, zerkleinerten Knochen werden mit kaltem Waſſer aufgeſtellt. Iſt das Waſſer warm, ſo legt man das geputzte Suppengrün ein; das raſch gewaſchene, geklopfte Fleiſch wird mit dem Salz erſt der kochenden Brühe zugegeben. Das Fleiſch muß zugedeckt langſam kochen, bis es weich iſt; dann wird es auf die Seite geſtellt. Beim Anrichten wird das Fleiſch in ſchöne Scheiben geſchnitten, auf eine erwärmte Platte gelegt, mit Salz beſtreut und mit etwas heißer Fleiſchbrühe begoſſen. Die Brühe wird zu Suppen, Gemüſen, Beigüſſen uſw. verwendet.

Kochzeit: 1 1/2—2 Stunden.

18. Schmorbraten.

Für 2 Perſonen:

250 g Rindfleiſch — Zwiebel und Gelbrübe
Salz und Pfeffer, 1 Eßl. Fett — 1/4 l Sauermilch

Das Fleiſch (Schwanzſtück) wird geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit Zwiebel und Gelbrübe ins heiße Fett eingelegt und auf beiden Seiten angebraten. Hierauf übergießt man den Braten mit Sauermilch, ſchiebt ihn in den Ofen und läßt ihn unter öfterem Begießen mit dem Saft langſam gar werden. Trocknet die Brühe bald ein, ſo gießt man noch etwas Waſſer daran. Der Braten wird beim Anrichten in Scheiben geſchnitten und auf eine erwärmte Platte gelegt, der Beiguß durch einen Seiher über den Braten oder in ein Schüſſelchen gegoſſen.

Bratezeit: 1 1/2—2 Stunden.

19. Sauerbraten.

Für 2 Perſonen:

250 g Rindfleiſch — 1 Eßl. Fett
1/4 l Eſſig, 1/4 Waſſer — Salz, Pfeffer, Zwiebel, Gelbrübe, 1 Kaffeel. Mehl
Zwiebel, Pfeffer, Nelke, Lorbeerblatt

Das Fleiſch wird gewaſchen, geklopft, mit Zwiebeln, Lorbeerblatt, ganzem Pfeffer und Nelken in eine Schüſſel gelegt und mit dem gekochten und wieder erkalteten Eſſig (halb Eſſig, halb Waſſer) übergoſſen. Es wird zugedeckt, täglich gewendet und kann nach 4—5 Tagen verwendet werden.

Bei der Zubereitung wird das Fleiſch aus der Beize genommen, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in heißem Fett auf beiden Seiten angebraten, mit etwas Beize übergoſſen und in den Ofen geſchoben. Man begießt den Braten öfters mit dem Saft, gibt, wenn es nötig iſt, noch von der Beize zu und rührt ¼ Stunde vor dem Anrichten zum Sämigmachen des Beiguſſes etwas Mehl daran.

Bratezeit: 1—1½ Stunden.

20. Schweinebraten.

Für 2 Perſonen:

250 g Schweinefleiſch — Zwiebel, Gelbrübe, Sellerie
Salz und Pfeffer, Brotrinde, ½ Taſſe Waſſer

Das Fleiſch (Schlegel) wird geklopft, gewaſchen, mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit dem Suppengrün und der Brotrinde in die Bratpfanne eingelegt, mit etwas warmem Waſſer übergoſſen und raſch in den Ofen geſchoben. Der Braten wird nun öfters mit dem Saft übergoſſen.

Bratezeit: 1½—2 Stunden.

21. Geſalzenes Schweinefleiſch (einzulegen).

1 kg Fleiſch — ¼ l Waſſer
100 g Salz — 5 Wacholderbeeren, 1 Zwiebel,
20 g Zucker — erbſengroß Salpeter

Hierzu eignet ſich am beſten Bug, Rippen oder Bauchſtück; auch kann man Füße, Waden, Zunge und Schwanz dazu nehmen. Man kocht das Waſſer mit Zucker, Salpeter und der Hälfte des Salzes. Das Fleiſch wird leicht geklopft, gewaſchen, mit dem übrigen Salz eingerieben, mit Zwiebel und Wacholderbeeren in eine Schüſſel gelegt und mit der erkalteten Lake übergoſſen. Das Fleiſch wird gut beſchwert, zugedeckt, täglich gewendet und kann nach 5—6 Tagen verwendet werden.

Bei der Zubereitung wird es in heißes Waſſer gelegt und langſam weich gekocht.

Kochzeit: 1—1½ Stunden.

22. Schweinepfeffer.

Für zwei Perſonen:

250 g Schweinefleiſch — 1 Taſſe Waſſer
1 Eßl. Fett — ½ Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat,
1 Eßl. Mehl — ½ Lorbeerblatt, 1 Eßl. Eſſig

Das Schweinefleiſch wird gewaſchen und in ziemlich große gleichmäßige Stücke geſchnitten. Von Fett und Mehl macht man eine dunkle Mehlſchwitze, dünſtet zum Schluß fein gewiegte Zwiebelchen mit, löſcht mit Waſſer ab und würzt mit Salz, Pfeffer, Muskat und Lorbeerblatt. In dieſen Beiguß legt man die Fleiſchſtücke, läßt ſie zugedeckt weich kochen und gibt kurz vor dem Anrichten etwas Eſſig zu.

Auf dieſelbe Weiſe werden Reh- und Haſenpfeffer zubereitet.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

23. Schweinefleiſchküchlein.

Für 2 Perſonen:

180 g Schweinefleiſch — 1 Kaffeel. Salz, 1 Priſe Pfeffer
⅛ l Milch (ſchwach) — Weckmehl, Backfett

Nachdem das Fleiſch zweimal durch die Fleiſchmaſchine getrieben iſt, gibt man unter ſtetem Rühren die Milch langſam zu, daß es eine ganz ſteife Maſſe gibt. Nun würzt man mit Salz und Pfeffer, formt mit Hilfe von Weckmehl ſchöne Küchlein und bäckt dieſelben in heißem Fett hellbraun.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunden.

24. Kalbsbraten.

Für ? Perſonen:

250 g Kalbfleiſch — Suppengrüns
Salz und Pfeffer — Saurer Rahm, ½ Taſſe Waſſer
1 Eßl. Fett — 2 Kaffeel. Mehl

Das Fleiſch (Schlegel) wird geklopft, gut abgerieben und mit Salz und Pfeffer beſtreut. Alsdann legt man es mit dem Suppengrün ins heiße Fett, ſchiebt es in den Ofen und läßt es unter häufigem Begießen gar werden. Schon ehe der Braten braun iſt, gibt man den Rahm darüber und rührt ¼ Stunde vor dem Anrichten ein dünnes Teiglein von Mehl und Waſſer daran.

Bratezeit: 1—1½ Stunden.

25. Braunes Kalbfleiſch.

Für 2 Perſonen:

250 g Kalbfleiſch — ½ Taſſe Waſſer
½ Eßl. Fett — Saurer Rahm
Zwiebel, Salz, Pfeffer — ½ Eßl. Mehl

Das in Stücke geſchnittene, gewaſchene Kalbfleiſch wird zu den gelb gedünſteten Zwiebeln ins heiße Fett eingelegt und auf allen Seiten gut angebraten. Sodann gibt man Salz und Pfeffer und etwas Waſſer daran und läßt das Fleiſch weich dämpfen. Nun wird das Mehl darauf geſtreut, glatt gerührt und kurz vor dem Anrichten der ſaure Rahm daran gegeben.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

26. Eingemachtes Kalbfleiſch.

Für 2 Perſonen:

250 g Kalbfleiſch — 1 Taſſe Waſſer, Salz und
1 Stückchen Butter — Pfeffer
1 Eßl. Mehl — 1 Eigelb

Das Kalbfleiſch wird in gleichmäßige Stücke geſchnitten und mit kochendem Waſſer überbrüht. Von Butter und Mehl macht man eine helle Mehlſchwitze, löſcht mit Waſſer ab und gibt Salz und Pfeffer zu. In dieſen Beiguß legt man die gebrühten Kalbfleiſchſtücke, läßt ſie darin weich kochen und rührt den Beiguß beim Anrichten mit Eigelb ab.

Zubereitungszeit: ¾ Stunden.

27. Gedämpfte Leber.

Für 2 Perſonen:

200 g Kalbsleber — ½ Taſſe Waſſer
Etwas Milch (oder Waſſer) — Salz und Pfeffer
1 Eßl. Fett

Die Leber wird einige Zeit in lauwarme Milch oder Waſſer gelegt, damit ſie beſſer gehäutet werden kann, dann in heißes Fett eingelegt und im Backofen unter häufigem Begießen gar gedämpft. Iſt keine Brühe mehr daran, ſo gießt man etwas Waſſer zu. Salz und Pfeffer gibt man der Leber erſt beim Anrichten zu, da ſie ſonſt leicht hart wird.

Zubereitungszeit: 3/4—1 Stunde.

28. Gebackene Leber.

Für 2 Perſonen:

200 g Kalbsleber
Milch (oder Waſſer)
1 Eßl. Mehl
1 Eßl. Fett
Salz und Pfeffer

Die Leber wird, wie oben, gehäutet und dann in Scheiben geſchnitten. Dieſelben wendet man in Mehl um und bäckt ſie in heißem Fett hellbraun. Beim Anrichten beſtreut man ſie mit Pfeffer und Salz.

Zubereitungszeit: 1/4—1/2 Stunde.

29. Leberklöße.

Für 2 Perſonen:

125 g Rindsleber
1 Stückchen Lunge
1 Brötchen
1 Ei
1/2 Eßl. Fett
Zwiebel und Peterſilie
Salz, Pfeffer, Majoran,
2—3 Eßl. Mehl
Waſſer, Salz
1/2 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebelchen

Die Leber wird gewaſchen, abgetrocknet und mit einem Blechlöffel geſchabt; die Lunge wird fein gewiegt und dazu getan. Hat man eine Fleiſchmaſchine, ſo kann man beides durch die Maſchine laufen laſſen. Sodann wird die feingewiegte Zwiebel und Peterſilie in heißem Fett gelb gedünſtet, der eingeweichte und feſt ausgedrückte Weck kurze Zeit mitgedämpft und mit Mehl und Ei zu der Leber gegeben. Man würzt die Maſſe mit Salz, Pfeffer und Majoran, rührt ſie 10 Minuten tüchtig und läßt ſie einige Zeit ruhen. Nun legt man mit einem Eßlöffel gleichmäßige Klöße in kochendes Salzwaſſer, läßt dieſelben 10—15 Minuten kochen, nimmt ſie mit einem

Schaumlöffel heraus und schmälzt sie mit in Fett gerösteteten Zwiebelchen ab.

Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunden.

30. Kalbsherz mit saurem Beiguß.

Für 2 Personen:

1/2 Kalbsherz	1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl
Suppengrüns	Nelke, Zwiebelchen, Lorbeer-
3/4 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz	blatt, Salz, Pfeffer, Essig

Das Kalbsherz wird gewaschen, in die kochende Grünsbrühe eingelegt und weich gekocht. Alsdann wird es herausgenommen, abgekühlt in Scheiben geschnitten, in einen inzwischen bereiteten sauren Beiguß (siehe Nr. 129) gegeben und damit aufgekocht.

Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunden.

31. Kalbsgekröse.

Für 2 Personen:

125 g Gekröse	1 Eßl. Mehl
Wasser und Salz	Zwiebel, Petersilie, Muskat
1 Stückchen Butter	1 Eigelb

Das sauber geputzte Gekröse reibt man tüchtig mit Salz ein, um alles Schleimige zu entfernen, wäscht es durch mehrere lauwarme Wasser und kocht es alsdann in Salzwasser weich. Von Butter und Mehl macht man eine helle Mehlschwitze, dünstet fein gewiegte Zwiebel und Petersilie mit, löscht mit der Kochbrühe ab und gibt Muskat, und wenn nötig, noch etwas Salz zu. Das weichgekochte Gekröse legt man kurze Zeit in kaltes Wasser, drückt es fest aus, zerschneidet es in kleine Stücke und läßt diese in dem Beiguß aufkochen, den man beim Anrichten mit Eigelb abrührt.

Zubereitungszeit: 2—2 1/2 Stunden.

32. Hackbraten.

Für 2 Personen:

125 g Hackfleisch	Zwiebel, Petersilie, 1/2 Eßl. Fett
1 alter Weck, 1 Ei	Weckbrosamen
Salz, Pfeffer, Muskat	2 Eßl. Fett

Dem gehackten Fleisch (zu gleichen Teilen Rind-, Schweine- und Kalbfleisch) gibt man das eingeweichte und gut ausgedrückte Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer, Muskat und in heißem Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie zu und verarbeitet die Masse tüchtig. Alsdann formt man mit Hilfe von Weckbrosamen einen schönen länglichen Braten daraus, legt denselben in heißes Fett und brät ihn unter häufigem Begießen mit dem Saft etwa 3/4 Stunden, bis er schön braun ist.

Zubereitungszeit: 1—5/4 Stunden.

33. Fleischküchlein.

Zutaten und Zubereitung sind dieselben wie beim Hackbraten (siehe oben). Nur werden statt eines Bratens kleine runde Küchlein aus der Masse geformt und in heißem Fett auf beiden Seiten schön hellbraun gebacken.

Zubereitungszeit: 3/4—1 Stunde.

34. Gulasch.

Für 2 Personen:

125 g Rindfleisch — Salz und Pfeffer, 1 Eßl. Mehl
125 g Schweinefleisch — 1/2 Tasse Wasser
1 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebel — 2—3 Eßl. Essig

Das Fleisch wird geklopft, gewaschen und in Würfel geschnitten. In heißem Fett dämpft man fein geschnittene Zwiebel hellgelb, gibt das Fleisch hinein, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt es braun werden. Alsdann stäubt man etwas Mehl darüber, löscht mit Wasser ab und läßt das Fleisch auf der Seite des Herdes etwa eine Stunde schmoren. Kurz vor dem Anrichten gibt man etwas Essig zu.

Zubereitungszeit: 1 1/2—2 Stunden.

35. Gedämpfte Sülz.

Für 2 Personen:

200 g Sülz — 1 Eßl. Essig, Salz, Pfeffer,
1 Eßl. Fett — 1/2 Lorbeerblatt
1/2 Zwiebel, 1 Eßl. Mehl — 1/2 Tasse Wasser

Die gekochte Sülz wird gewässert und in Streifchen geschnitten. In heißem Fett dämpft man feingeschnittene Zwiebel, gibt sodann die Sülz zu, überstreut sie mit etwas Mehl und läßt sie gut durchdämpfen. Hierauf gibt man heißes Wasser und Gewürz zu und läßt die Sülz noch 1/4 Stunde kochen.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

36. Bratwürste.

Für 2 Personen:

2 Bratwürste — Etwas Milch
1 l Wasser — 1 Eßl. Fett

Die Bratwürste werden mit kaltem Wasser aufgestellt und bis ans Kochen gebracht. Sodann werden sie herausgenommen, abgetrocknet, mit einer Küchengabel auf allen Seiten eingestochen, in Milch oder Mehl umgewendet, in mäßig heißes Fett eingelegt und schön gelb gebraten.

37. Gedämpfte Leberwurst.

Für 2 Personen:

2 Leberwürste
1/2 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebelchen

Die Würste werden aus dem Darm herausgenommen, zu den fein geschnittenen Zwiebelchen ins Fett eingelegt und unter häufigem Umwenden langsam gedämpft.

Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

III. Fische.

38. Schellfisch.

Für 2 Personen:

1/2 kg Schellfisch
1—2 l Wasser, 2 Eßl. Salz
1/2 Tasse Milch (schwach)

Der Schellfisch wird geputzt, geschuppt und sauber gewaschen. Alsdann legt man ihn in lauwarmes Salzwasser, dem man

etwas Milch zugibt und läßt ihn bis ans Kochen kommen. Nun gießt man einige Tropfen kaltes Waſſer zu, ſtellt den Fiſch auf die Seite des Herdes und läßt ihn hier noch etwa 1/4 Stunde ziehen, bis er gar iſt.

Hierzu gibt man am beſten abgewellte Butter.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

39. Stockfiſch.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Stockfiſch	1 Eßl. Fett
Waſſer, Salz	1 Zwiebelchen

Der Stockfiſch wird gewaſchen, mit kaltem Waſſer aufgeſtellt und langſam zum Kochen gebracht. Sodann ſtellt man ihn auf die Seite des Herdes und läßt ihn noch etwa 1/4 Stunde ziehen; das Salz gibt man erſt zuletzt zu. Beim Anrichten wird er mit in Fett geröſteten Zwiebelwürfelchen abgeſchmälzt.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

40. Gebackene Fiſche.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Backfiſche	1 Ei und Weckbroſamen
Salz, 1 Eßl. Mehl	2 Eßl. Fett

Die Backfiſche werden geſchuppt, geputzt und gewaſchen; werden Karpfen oder andere größere Fiſche dazu verwendet, ſo ſchneidet man dieſelben in dicke Scheiben. Sodann werden ſie mit Salz eingerieben, in Mehl getaucht, in verkleppertem Ei und Weckbroſamen umgewendet und in heißem Fett ſchön gelb gebacken.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

41. Heringe zu marinieren.

Die gut gewäſſerten Heringe werden ſorgfältig geputzt und gewaſchen; alsdann legt man ſie lagenweiſe in einen Steingutopf und gibt auf jede Lage 1/2 in Scheiben geſchnittene Zwiebel, 1 Zitronenſcheibchen, 2 Nelken, 2 Pfefferkörner und 1/2 Lorbeer-

blatt. Nun treibt man die Heringsmilch durch ein feines Sieb, verrührt sie mit gekochtem und wieder erkaltetem Essig und gießt dies über die Heringe. Sie müssen vollständig in der Brühe liegen und können nach 8—10 Tagen schon verwendet werden.

IV. Gemüse.

42. Erbsen und Gelbrüben.

Für 2 Personen:

1 kleines Maß Erbsen	Petersilie, Salz, Pfeffer
1 Büschel Gelbrüben	½ Kaffeel. Zucker, ½ Eßl. Mehl
1 Eßl. Fett	Wasser oder Fleischbrühe

Die geputzten, in Streifen geschnittenen Gelbrüben und die ausgebrockelten Erbsen werden gewaschen. Die fein gewiegte Petersilie wird in heißem Fett gedünstet, das Gemüse zugegeben, gesalzen und langsam weich gedämpft. Wenn die Brühe eingekocht ist, gibt man etwas Wasser oder Fleischbrühe und kurz vor dem Anrichten Pfeffer, Zucker und ein dünnes Mehlteiglein daran.

Jedes Gemüse kann auch einzeln auf dieselbe Art zubereitet werden.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

43. Grüne Bohnen.

Für 2 Personen:

½ kg Bohnen	Petersilie, Salz und Peffer
1 Eßl. Fett	½ Tasse Wasser, ½ Kaffeel. Mehl

Die Bohnen werden geköpft, abgezogen, fein geschnitzelt und gewaschen. Nun gibt man sie mit der feingewiegten Petersilie, Salz und Pfeffer in das heiße Fett und läßt sie langsam weich dämpfen. Nach und nach gießt man etwas Wasser oder Fleischbrühe daran und stäubt kurz vor dem Anrichten etwas Mehl darüber.

Zubereitungszeit: 2—2½ Stunden.

44. Gelbe Bohnen.

Für 2 Personen:

½ kg Bohnen
Wasser und Salz
1 Stückchen Butter
1 schwacher Eßl. Mehl, Petersilie, Salz und Pfeffer
Wasser oder Fleischbrühe

Die Bohnen werden geköpft, abgezogen, zerbrochen, gewaschen, in Salzwasser weich gekocht und auf einen Seiher abgeschüttet. Von Butter und Mehl macht man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Wasser oder Fleischbrühe ab, gibt feingewiegte Petersilie, Salz und Pfeffer und zuletzt die Bohnen zu und läßt sie noch kurze Zeit aufkochen.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

45. Weißkraut.

Für 2 Personen:

Kraut, Wasser und Salz z. A.
½ Eßl. Fett
1 Eßl. Mehl, Salz, Muskat, ½ Tasse Wasser

Das Kraut wird geputzt, gewaschen, in kochendes Salzwasser eingelegt und in offenem Topfe weich gekocht. Sodann wird es auf einen Seiher geschüttet, mit kaltem Wasser abgeschreckt und im Seiher klein zerschnitten. Von Fett und Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit Wasser ab, gibt das Kraut mit Salz und Muskat zu und läßt es noch kurze Zeit dämpfen.

Auf dieselbe Art können Wirsing und offene Rosenkohlblätter zubereitet werden.

Zubereitungszeit: ¾ Stunden.

46. Wirsing.

Für 2 Personen:

1 kl. Köpfchen Wirsing
Wasser und Salz z. A.
1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Mehl, Salz, Muskat
½ Tasse Wasser

Der Wirsing wird geputzt, gewaschen, in Salzwasser weich gekocht, abgeschüttet und abgeschreckt. Sodann wird er fest ausgedrückt und fein verwiegt, mit Mehl in heißes Fett gegeben und längere Zeit gedünstet. Nun würzt man mit Salz

und Muskat, lösch mit Wasser ab und läßt das Gemüse noch kurze Zeit dämpfen. Ist das Gemüse knapp, so kann man eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen mitdämpfen.

Ebenso können Mangold, Melde, Sauerampfer, Winterkohl und Spinat bereitet werden. Bei Spinat und Sauerampfer kann man zum Ablöschen auch statt Wasser Milch nehmen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

47. Bayrisch Kraut.

Für 2 Personen:

Weißkraut
1 Eßl. Fett
½ Zwiebel, 1 Stückchen Speck
Pfeffer, Salz, Kümmel
½ Tasse Wasser
½ Kaffeel. Mehl, 1 Eßl. Essig

Das Weißkraut wird geputzt und fein geschnitten oder gehobelt. In heißem Fett läßt man Speck und Zwiebelwürfelchen gelb werden, gibt das Kraut zu, würzt es mit Pfeffer, Salz und Kümmel und läßt es langsam dämpfen, indem man immer nur so viel Wasser daran gibt, daß es nicht anhängen kann. Kurz vor dem Anrichten stäubt man etwas Mehl darüber, gibt Essig zu und schüttelt das Kraut tüchtig untereinander.

Zubereitungszeit: 2—3 Stunden.

48. Rotkraut.

Für 2 Personen:

1 kleines Köpfchen Rotkraut
1 Eßl. Essig, 1 Kaffeel. Zucker
1 Eßl. Fett
½ Zwiebelchen, Salz u. Pfeffer,
½ Tasse Wasser, ½ Kaffeel. Mehl

Das Kraut wird geputzt und fein geschnitten oder gehobelt. Alsdann gibt man etwas Zucker und Essig darüber, schüttelt es durcheinander und läßt es bis zum Gebrauch zugedeckt stehen. In heißem Fett dünstet man fein geschnittene Zwiebel, gibt das Kraut zu, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt es langsam weich dämpfen. Ist keine Brühe mehr daran, so gießt man etwas Wasser zu, aber nur so viel, daß das Kraut nicht anhängen kann. Kurz vor dem Anrichten stäubt man etwas Mehl darüber.

Zubereitungszeit: 2—3 Stunden.

49. Zwiebelgemüſe.

Für 2 Perſonen:

½ kg Zwiebeln, 1 l Waſſer und Salz
1 Stückchen Butter oder Fett

Die geſchälten ganzen Zwiebeln werden ins kochende Salzwaſſer eingelegt und langſam weich gekocht. Beim Anrichten werden Brühe und kleine in Fett geröſtete Zwiebelwürfelchen darüber gegeben.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

50. Sauerkraut.

Für 2 Perſonen:

250 g Sauerkraut, 1 Taſſe Waſſer
1 Eßl. Fett, 1 Kaffeel. Mehl

Man ſetzt das Kraut mit kaltem Waſſer auf und läßt es langſam kochen. (Iſt das Kraut ſchon ſehr ſcharf, ſo wäſcht man es erſt mit friſchem Waſſer.) Nach einiger Zeit gießt man das heiße Fett darüber. Wenn das Kraut weich iſt, ſtreut man etwas Mehl darauf, rührt das Kraut um und läßt es aufkochen. Man kann auch Fett und Mehl in Form einer dünnen gelben Mehlſchwitze an das Kraut rühren. (Ein geſchälter, in feine Scheibchen geſchnittener Apfel gleich zu Anfang mit aufgeſtellt, gibt dem Kraut einen ſehr angenehmen Geſchmack.)

Zubereitungszeit: 2—3 Stunden.

51. Kohlraben.

Für 2 Perſonen:

4—5 Kohlraben, Waſſer und Salz
1 Stückchen Butter
1 Eßl. Mehl, ½ Taſſe Waſſer,
Pfeffer und Salz

Die Kohlraben werden geſchält, gewaſchen, in Salzwaſſer weich gekocht und ſodann in feine Scheiben geſchnitten. Von Butter und Mehl macht man eine helle Mehlſchwitze, löſcht mit Waſſer oder Fleiſchbrühe ab, würzt mit Salz und Pfeffer, gibt die Kohlraben zu und läßt ſie in dieſem Beiguß noch kurze Zeit kochen. Sind die Kohlrabenblätter noch jung und ſchön, ſo kann man ſie mit den Kohlraben in Salzwaſſer abkochen.

Man bereitet ſie alsdann wie Wirſing zu (ſiehe Nr. 46) und gibt ſie beim Anrichten um die weißen Kohlraben herum.

Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunden.

52. Bodenkohlraben.

Für 2 Perſonen:

1 Bodenkohlrabe, 2—3 Kartoffeln 1 Eßl. Fett
Waſſer und Salz 1 Eßl. Mehl, 1/2 Zwiebel

Die Bodenkohlraben werden geſchält, in Würfel geſchnitten, gewaſchen und in kochendes Salzwaſſer gegeben. Wenn ſie halb weich ſind, gibt man in Würfel geſchnittene Kartoffeln zu und läßt dieſelben mit den Kohlraben weich kochen. Hierauf ſchüttet man das Waſſer ab, verrührt das Gemüſe oder treibt es durch ein Sieb. In heißem Fett dünſtet man Mehl hellgelb, gibt fein geſchnittene Zwiebel dazu, löſcht mit Waſſer oder Fleiſchbrühe ab, rührt dieſe Mehlſchwitze an die Kohlraben und läßt dieſelben nochmals aufkochen.

Auf dieſelbe Weiſe werden weiße Rüben zubereitet, nur gibt man denſelben vor dem Anrichten etwas Zucker bei.

Sehr gut iſt es, in Bodenkohlraben oder weißen Rüben ein Stück friſches Schweinefleiſch mitzukochen. Dasſelbe wird zugegeben, wenn das Gemüſe anfängt zu kochen und kurz vor dem Anrichten zum Zerſchneiden herausgenommen.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden.

53. Eingemachte Bohnen.

Für 2 Perſonen:

250 g Bohnen, Waſſer 1/2 Eßl. Mehl, 1/2 Zwiebelchen,
1 Eßl. Fett 1/2 Taſſe Waſſer, Salz und Pfeffer

Die eingemachten Bohnen werden gewaſchen, mit weichem Waſſer aufgeſtellt, weich gekocht und auf einen Seiher geſchüttet. Von Fett und Mehl macht man eine gelbe Mehlſchwitze, gibt fein geſchnittene Zwiebelchen zu, löſcht mit Waſſer ab, kocht die Bohnen in dieſem Beiguß nochmals auf und würzt ſie mit Pfeffer und, wenn nötig, mit Salz.

Zubereitungszeit: 2 1/2—3 Stunden.

54. Weiße Bohnen.

Für 2 Personen:

250 g Bohnen, Wasser und Salz
1 Stück Butter, 1 Eßl. Mehl

Die weißen oder gelben Bohnen werden ebenso zugerichtet und aufgestellt wie zur Bohnensuppe (siehe Nr. 7). Wenn sie weich sind, werden sie auf einen Seiher geschüttet und in einer hellen Mehlschwitze, die mit der Bohnenbrühe abgelöscht wurde, aufgekocht.

Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

Eingemachte und weiße Bohnen werden gern zusammen zu Tisch gegeben, wobei man die grünen in die Mitte der Schüssel und die weißen außen herum oder umgekehrt anrichtet.

55. Bohnenpudding.

Für 2 Personen:

125 g Bohnen
125 g Gelbrüben
½ Ei
1 Zwiebel, 1 Eßl. Fett
1 Backpulver
Salz, Pfeffer, Muskat

Die am Abend vorher eingeweichten Bohnen (weiße oder gelbe) und die geputzten Gelbrüben werden jedes für sich weich gekocht, abgeschüttet und zusammen durch die Fleischmaschine getrieben. Darunter mengt man Ei, Backpulver, in Fett geröstete Zwiebelchen, Salz, Pfeffer und Muskat, füllt die Masse in eine gut mit Fett geschmierte Puddingform und kocht den Pudding 1½ Stunden im Wasserbad.

Man gibt einen Butterbeiguß dazu.

Zubereitungszeit: 3½—4 Stunden.

56. Saure Bohnen.

Für 2 Personen:

250 g weiße Bohnen
Wasser und Salz
1 Eßl. Fett
2 Eßl. Mehl
1 Tasse Wasser
1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, ½ Zwiebelchen, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßl. Essig

Die nach Nr. 7 zugerichteten und aufgestellten Bohnen werden, wenn sie weich sind, auf einen Seiher abgeschüttet und in einem sauren Beiguß (siehe Nr. 129) nochmals aufgekocht.

Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

57. Erbsenbrei.

Für 2 Personen:

250 g Erbsen, 1¼ l Wasser und Salz
1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Mehl

Die am Abend zuvor gewaschenen und eingeweichten Erbsen werden mit dem Einweichwasser aufgestellt und weich gekocht. Sodann gibt man eine gelbe Mehlschwitze zu, treibt die Erbsen durch, salzt sie, rührt sie glatt und läßt den Brei aufkochen.

Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

58. Mischessen.

Für 2 Personen:

100 g Bohnen	Suppengrüns, 2 l Wasser
100 g Erbsen	1 Zwiebel, 1 Eßl. Fett
100 g Graupen	50 g Kartoffeln

Die am Abend vorher eingeweichten weißen oder gelben Bohnen, Erbsen und Graupen werden mit reichlich feingeschnittenem Suppengrün und Wasser aufgestellt und weich gekocht. ½ Stunde vor dem Anrichten werden die kleinen Kartoffelstückchen mitgekocht und beim Anrichten die in Fett gelb gerösteten Zwiebelchen daraufgegeben.

Zubereitungszeit: 3—3½ Stunden.

59. Linsen.

Für 2 Personen:

250 g Linsen, 1 l Wasser und Salz, 1 Eßl. Fett
1 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Essig, ½ Zwiebel

Linsengemüse wird ebenso zubereitet wie Linsensuppe (siehe Nr. 9), jedoch darf Linsengemüse stets nur wenig Brühe haben.

Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

60. Reisgemüse.

Für 2 Personen:

125 g Reis — 1 Eßl. Fett oder Butter
2 l Wasser, 1 Eßl. Salz — Weckbrosamen

Der Reis wird in kochendes Salzwasser eingestreut und in offenem Topfe weich gekocht. Sodann schüttet man ihn auf einen Seiher und läßt ihn gut abtropfen. In einem Topfe läßt man Fett oder Butter zergehen, gibt den Reis zu und dünstet ihn unter öfterem Umschütteln noch einige Minuten. Beim Anrichten schmälzt man ihn mit in Fett geröfteten Weckbrosamen; auch kann man ihn mit geriebenem Käse bestreuen.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

Für die Kochkiste wird der Reis auf folgende Weise zubereitet: Man wäscht ihn, brüht ihn 3 mal, gibt sodann heißes Wasser (1/2 l auf 125 g Reis), Salz und Butter oder Fett zu und stellt ihn, nachdem er 5 Minuten gekocht hat, in die Kochkiste.

Zubereitungszeit: 1 1/2—3 Stunden.

61. Reispudding mit Spinat.

Für 2 Personen:

500 g Spinat — 1 Ei, Salz und Pfeffer
50 g Reis — 1 Backpulver

Der gewaschene Spinat wird roh durch die Maschine getrieben und mit Ei, Backpulver, Salz und Pfeffer und dem gewaschenen Reis (auch Bruchreis) vermengt. Die Masse wird in eine gut gefettete Form gefüllt und 1 1/2—2 Stunden im Wasserbad gekocht. Dazu Butterbeiguß.

Zubereitungszeit: 2—2 1/2 Stunden.

V. Kartoffelspeisen.

62. Kartoffeln in der Schale.

Für 2 Personen:

1/2 kg Kartoffeln, Wasser und Salz

Gleiche Kartoffeln in Größe und Art werden gewaſchen, mit kaltem Waſſer, faſt bis zur Höhe der Kartoffeln, aufgeſtellt, geſalzen und weich gekocht. Dann werden ſie abgeſchüttet und noch kurze Zeit auf die Seite des Herdes geſtellt.

Kochzeit: 1/4—1/2 Stunde.

63. Salzkartoffeln.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Kartoffeln, Waſſer und Salz
1 Stückchen Butter (Peterſilie)

Die Kartoffeln werden geſchält, in Schnitze oder Würfel geſchnitten, gewaſchen und wie die Schalenkartoffeln gekocht. Wenn ſie angerichtet ſind, kann man kleine Butterſtückchen und fein gewiegte Peterſilie oder in Fett geröſtete Zwiebeln darauf geben.

Zubereitungszeit: 20—30 Minuten.

64. Kartoffelbrei.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Kartoffeln — 1 Stückchen Butter
Waſſer, Salz — 1/2 Taſſe Milch, 1/2 Kaffeel. Salz

Die geſchälten Kartoffeln werden gewaſchen, durchgeſchnitten und in Salzwaſſer weich gekocht. Alsdann ſchüttet man ſie ab treibt ſie durch ein Sieb, gibt Butter, heiße Milch und etwas Salz zu und rührt den Brei gut ſchaumig.

Zubereitungszeit: 3/4—1 Stunde.

65. Geröſtete Kartoffeln.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Kartoffeln, 1 Eßl. Fett (Grieben)
1/2 Zwiebel, 1 Kaffeel. Salz

Die gekochten Kartoffeln werden geſchält und in dünne Scheiben geſchnitten. Sodann gibt man ſie mit geſchnittener Zwiebel in heißes Fett oder Grieben, ſalzt ſie und läßt ſie unter öfterem Umwenden in offenem Topfe ſchön gelb werden.

Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

66. Gedämpfte Kartoffeln.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln
1½ Eßl. Fett, 1 Kaffeel. Salz

Die geschälten, rohen Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, gewaschen, in heißes Fett eingelegt, gesalzen und unter öfterem Umwenden in zugedecktem Topfe weich gedämpft.

Zubereitungszeit: ¾—1 Stunde.

67. Heringskartoffeln.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln, 1 Hering — 2—3 Eßl. Milch
2—3 Eßl. saurer Rahm — Butter

Der Hering wird gewässert, geputzt, fein gewiegt und mit saurem Rahm und Milch verrührt. Die gekochten Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Diese Kartoffelblättchen werden nun abwechselnd mit dem verrührten Hering lagenweise in eine mit Butter bestrichene Auflaufform eingelegt; die Butter wird in kleinen Stückchen darauf verteilt und das Ganze ½ Stunde im Backofen aufgezogen.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunde.

68. Rahmkartoffeln.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln — 1 Tasse Wasser oder Fleischbrühe
1 Eßl. Fett oder Butter — 1 Kaffeel. Salz
1 Eßl. Mehl — Saurer Rahm und Petersilie

Die Kartoffeln werden geschält, in Blättchen geschnitten und in Wasser gelegt. Von Butter und Mehl macht man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Wasser oder Fleischbrühe ab, salzt den Beiguß und läßt ihn aufkochen. Sodann gibt man die Kartoffelblättchen hinein und läßt sie langsam auf der Seite des Herdes weich werden. Kurz vor dem Anrichten gibt man sauren Rahm und fein gewiegte Petersilie daran.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

69. Saure Kartoffeln.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln — 1 Tasse Wasser
1 Eßl. Fett — Salz und Pfeffer, ½ Lorbeerblatt, 1 kleine
2 Eßl. Mehl — Zwiebel, 2 Nelken, 2—3 Eßl. Essig

Die gekochten, geschälten Kartoffeln werden in feine Blättchen geschnitten. Von Fett und Mehl bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, löscht mit Wasser oder Fleischbrühe ab, gibt eine mit Nelken besteckte Zwiebel, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Essig zu und läßt den Beiguß etwa ½ Stunde kochen. Sodann legt man die Kartoffelblättchen ein und läßt sie aufkochen. Beim Anrichten muß man Zwiebel und Lorbeerblatt herausnehmen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

70. Schinkenkartoffeln.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln — 25 g Schweizerkäse
50 g Pökelfleisch — Saurer Rahm, 25 g Butter

Die gekochten Kartoffelblättchen gibt man lagenweise abwechselnd mit dem fein gewiegten Pökelfleisch oder Schinken und dem geriebenen Käse in eine mit Butter bestrichene Auflaufform, schneidet die Butter in kleine Stückchen darauf, verteilt den Rahm und zuletzt noch etwas Käse darüber und läßt die Kartoffeln etwa ½ Stunde aufziehen.

Auf dieselbe Weise werden Schinkennudeln und Schinkenmakkaroni zubereitet.

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

71. Kartoffelklöße.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln — 1 Ei
1 Brötchen — 2—3 Eßl. Mehl, Salz, Muskat
½ Zwiebel, Petersilie — Wasser und Salz
½ Eßl. Fett oder Butter — Butter und Weckbrosamen

Die am Abend zuvor gekochten Kartoffeln werden gerieben oder frisch gekochte heiß mit dem Wellholz zerdrückt oder durch die

Kartoffelpreſſe getrieben. Nun gibt man in Würfel geſchnittene Brötchen, Ei, Mehl, Salz, Muskat und in Fett gedünſtete Zwiebel und Peterſilie zu, verſchafft die Maſſe tüchtig und formt gleichmäßige runde Klöße daraus. (Probekloß machen.) Die Klöße werden in kochendes Salzwaſſer eingelegt und 10 Minuten zugedeckt gekocht. Beim Anrichten ſchmälzt man ſie mit in Butter geröſteten Weckbroſamen ab.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

72. Schupfnudeln.

Für 2 Perſonen:

½ kg Kartoffeln — 1 Ei
½ Taſſe Mehl, 1 Kaffeel. Salz — 2 Eßl. Fett

Die gekochten Kartoffeln werden geſchält, heiß mit dem Wellholz zerdrückt oder durch die Kartoffelpreſſe getrieben. Sodann vermengt man ſie mit Salz, Mehl und Ei und formt die Maſſe zu einem Laib. Hiervon ſchneidet man gleichgroße Stückchen ab, rollt fingerlange Nudeln davon und bäckt dieſelben in heißem Fett ſchön gelb. Statt deſſen kann man die Schupfnudeln auch in Salzwaſſer abkochen, auf einem Tuch zum Trocknen auseinander legen und dann nur in wenig Fett noch hellgelb backen.

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

73. Zwetſchgenknödel.

Für 2 Perſonen:

375 g Kartoffeln — Waſſer und Salz
1 Kaffeel. Salz — Butter oder Fett und
½ Taſſe Mehl — Weckbroſamen
250 g Zwetſchgen — 2 Eßl. geſtoßener Zucker

Die gekochten Kartoffeln werden geſchält, heiß mit dem Wellholz zerdrückt oder durch die Preſſe getrieben. Sodann mengt man Salz und ſoviel Mehl darunter, daß es einen glatten, nicht zu feſten Teig gibt. Dieſen Teig ſchneidet man in kleine Stückchen, formt runde Klöße daraus und drückt in jeden eine Zwetſchge, die nirgends herausſchauen darf. Die Knödel werden 5—7 Minuten in Salzwaſſer gekocht, ſorgfältig herausgenommen, mit in Butter geröſteten Weckbroſamen abgeſchmälzt und mit geſtoßenem Zucker beſtreut.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

74. Kartoffelpfannkuchen.

Für 2 Personen:

½ kg Kartoffeln	2—3 Eßl. Mehl
½ Tasse Milch	½ Kaffeel. Salz
1 Ei	2 Eßl. Fett

Große Kartoffeln werden geschält, gewaschen und roh auf dem Reibeisen gerieben. Man verrührt sie alsdann sofort mit Mehl, Milch, Ei und Salz, setzt von dieser Masse mit einem Eßlöffel runde, flache Kuchen in heißes Fett und bäckt sie auf gelindem Feuer auf beiden Seiten schön braun.

Zubereitungszeit: ½—¾ Stunde.

VI. Mehl-, Milch- und Eierspeisen.

75. Eier zu kochen.

Die Eier werden in lauwarmem Wasser gewaschen und vorsichtig in das kochende Wasser eingelegt. Weiche Eier müssen je nach Größe 2—3 Minuten, wachsweiche 5—6 Minuten und harte 8—10 Minuten kochen.

76. Rühreier.

Für 2 Personen:

4 Eier	1 Prise Salz und Pfeffer
1 Eßl. Milch	1 Stückchen Butter

Die Eier werden mit etwas Milch verkleppert, mit Salz und Pfeffer gewürzt und zu der heißen Butter in die Pfanne gegeben. Man rührt sie, bis sie anfangen dick zu werden, richtet sie auf eine erwärmte Platte an und gibt sie sofort zu Tisch.

Zubereitungszeit: ¼ Stunde.

77. Spiegeleier.

Für 2 Personen:

4 Eier, ½ Eßl. Fett, Salz und Pfeffer

Das Fett läßt man in der Pfanne heiß werden, ſchlägt die Eier vorſichtig hinein, daß ſie nicht auseinander fließen, ſtreut Salz und Pfeffer darauf und bäckt ſie ſehr langſam auf der Seite des Herdes, bis das Eiweiß feſt geworden iſt. Dieſe Eier müſſen ſorfältig angerichtet werden.

Zubereitungszeit: 20 Minuten.

78. Mehlbrei.

Für 2 Perſonen:

½ l Milch
2—3 Eßl. Mehl, ½ Taſſe Waſſer
1 Priſe Salz, Zucker und Zimt

Von Mehl und Waſſer wird ein dünnes Teiglein gemacht, welches langſam in die kochende Milch eingerührt wird. Der Brei wird geſalzen, muß unter ſtetem Rühren etwa ½ Stunde kochen und wird mit Zucker und Zimt zu Tiſch gegeben.

Zubereitungszeit: ¾ Stunden.

79. Grießbrei.

Für 2 Perſonen:

½ l Milch — 3 Eßl. Grieß (40 g)
½ Taſſe Waſſer — 1 Priſe Salz, Zucker und Zimt

Die Milch wird mit dem Waſſer aufgeſtellt; wenn ſie kocht, rührt man den Grieß langſam ein, ſalzt den Brei und läßt ihn unter ſtetem Rühren ¼ Stunde kochen. Beim Anrichten beſtreut man den Grießbrei mit Zucker und Zimt.

Zubereitungszeit: ½ Stunde.

Ebenſo zubereitet, kalt geſtellt und mit einem Obſtbeiguß zu Tiſch gegeben, bildet der Grießbrei beſonders im Sommer eine angenehme erfriſchende Speiſe.

80. Polenta.

Für 2 Perſonen:

80 g Maisgrieß — 1 Stückchen Butter oder Fett
½ l Waſſer, 1 Kaffeel. Salz — harter Schweizerkäſe

Der Maisgrieß wird in das kochende Salzwasser eingerührt und muß unter öfterem Umrühren auf der Seite des Herdes dick einkochen. Beim Anrichten bestreut man den Brei mit geriebenem Käse und gibt etwas braune Butter darüber.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

81. Milchreis.

Für 2 Personen:

125 g Reis, 1/2 l Milch
1 Prise Salz, 2 Eßl. Zucker und Zimt

Der Reis wird gewaschen und 2 mal mit kochendem Wasser gebrüht. Sodann setzt man ihn mit Milch auf, salzt ihn und läßt ihn langsam weich kochen. Man darf ihn nicht rühren, sondern nur schütteln. Beim Anrichten überstreut man den Reisbrei mit Zucker und Zimt.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

82. Apfelreis.

Für 2 Personen:

125 g Reis — 250 g Äpfel
2 l Wasser — 1 Stückchen Butter
1 Kaffeel. Salz — 2 Eßl. Zucker

Der Reis wird gewaschen, in das leicht gesalzene Wasser eingestreut, weich gekocht und auf einen Seiher geschüttet. Die Äpfel werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten und abwechselnd mit dem Reis in die mit Butter bestrichene Auflaufform gefüllt. Darüber wird reichlich Zucker gestreut. Der Reis wird 1/2—3/4 Stunden im Backofen gebacken.

Zubereitungszeit: 1—5/4 Stunden.

83. Haferbrei.

Für 2 Personen:

1 1/2 l Wasser, 1 Kaffeel. Salz — 1 Stückchen Butter
4 Eßl. Haferflocken (65 g) — 1/2 l Milch

Die Haferflocken rührt man vorsichtig in das kochende Wasser ein, gibt Salz und Butter zu und läßt dies ungefähr 1/2 Stunde

auf der Seite des Herdes kochen. Der Brei wird mit kalter oder warmer Milch zu Tiſch gegeben.

Zubereitungszeit: ¾ Stunden.

84. Grünkernküchlein.

Für 2 Perſonen:

100 g Grünkerne	1 Stückchen Butter
¼ l Waſſer, 1 Kaffeel. Salz	½ Ei
1 trockenes Brötchen	Weckmehl
Zwiebel, Peterſilie	2 Eßl. Fett

Die verleſenen Grünkerne werden in der Kaffeemühle gemahlen und mit Waſſer und Salz zu einem dicken Brei gekocht. Hierzu gibt man das in feine Würfel geſchnittene Brötchen, in Butter gedünſtete Zwiebel und Peterſilie und Ei. Wenn die Maſſe erkaltet iſt, formt man mit Hilfe von Weckmehl kleine längliche Küchlein, die man in heißem Fett ſorgfältig bäckt.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

85. Grießklöße (gekocht).

Für 2 Perſonen:

¼ l Milch	½ Eßl. Fett
65 g Grieß	1 Ei, ½ Kaffeel. Salz
1 alter Weck	Waſſer und Salz

Man ſchüttet den Grieß langſam in die kochende Milch und läßt ihn unter ſtetem Rühren zu einem dicken Brei einkochen, den man zum Abkühlen auf die Seite ſtellt. Der Weck wird in kleine Würfel geſchnitten, die man in heißem Fett gelb röſtet und mit Salz und Ei zu dem Grießbrei gibt. Nun mengt man die Maſſe gut untereinander, formt kleine Klöße daraus und kocht dieſelben 10 Minuten in Salzwaſſer.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

86. Grießklöße (ausgeſtochen).

Für 2 Perſonen:

½ l Milch	1 Ei
125 g Grieß	1 Eßl. Fett
½ Kaffeel. Salz	Weckbroſamen

In die kochende Milch rührt man den Grieß langsam ein, gibt Salz zu und läßt dies unter beständigem Rühren dick einkochen. Sodann rührt man das gut verklepperte Ei daran, läßt den Brei noch kurze Zeit kochen und sticht nun mit einem Löffel, den man jedesmal in das heiße Fett eintaucht, gleichmäßige längliche Klöße ab, legt sie auf eine erwärmte Platte und schmälzt sie mit in Fett gerösteten Weckbrosamen ab.

Zubereitungszeit: ½ Stunde.

87. Grießklöße (gebacken).

Für 2 Personen:

½ l Milch — 1 Ei, ½ Kaffeel. Salz
125 g Grieß — 2 Eßl. Fett

Man rührt den Grieß langsam in die kochende Milch, gibt Salz zu und läßt den Brei gut einkochen. Alsdann rührt man das Ei ein, schüttet die Masse auf ein naßgemachtes Brett oder eine flache Platte, streicht sie glatt und läßt sie erkalten. Nun schneidet man mit einem Messer verschobene Vierecke und bäckt dieselben in heißem Fett schön gelb. Man kann die Grießklöße auch vor dem Backen in Ei eintauchen und in Weckbrosamen umwenden.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunde.

88. Grießauflauf.

Für 2 Personen:

⅓ l Milch — 30 g Zucker
70 g Grieß — 1 Ei, ½ Zitrone
30 g Butter — ½ Tasse Marmelade

Der Grieß wird in die kochende Milch eingerührt, zu einem dicken Brei gekocht und auf die Seite gestellt. Die Butter wird schaumig gerührt und nacheinander werden Eigelb, Zucker, das abgeriebene der Zitrone, der Grießbrei und zuletzt der Eierschnee zugegeben. Nun wird die Hälfte der Masse in die bestrichene Auflaufform gefüllt, die Marmelade darüber gestrichen, der Rest der Masse darauf gegeben und das Ganze ½ bis ¾ Stunden im Backofen aufgezogen.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunde.

89. Haferflockenauflauf mit Äpfeln.

Für 2 Personen:

125 g Haferflocken	250 g Äpfel
1/4 l Milch	Zucker und Zimt
1 Prise Salz, 1 Eßl. Zucker	1 Stückchen Butter

Die Haferflocken werden 1—2 Stunden in Wasser eingeweicht (das Wasser muß anfangs darüber gehen), mit Milch, Zucker und Salz zu einem dicken Brei gekocht und dann mit den geschnitzten und halbweich gekochten Äpfeln lagenweise abwechselnd in eine Auflaufform gefüllt. Obenauf kommt Brei, der mit Zucker und Zimt bestreut und mit Butterstückchen belegt wird. Der Auflauf wird 1/2—3/4 Stunden im Backofen aufgezogen.

Zubereitungszeit: 2 1/2—3 Stunden.

90. Kalter Grießpudding.

Für 2 Personen:

1/4 l Milch	30 g Grieß
25 g Zucker, etwas Vanille	1 Ei

Die Milch wird mit Zucker und Vanille zum Kochen gebracht; sodann läßt man den Grieß langsam hineinlaufen, kocht den Brei unter beständigem Rühren 10 Minuten und rührt dann vorsichtig das Eigelb und den steifen Eierschnee darunter. Die Masse wird in eine mit Milch angefeuchtete und mit Zucker bestreute Form gefüllt und kalt gestellt. Hierzu Obstbeiguß.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

91. Sagoauflauf.

Für 2 Personen:

1/8 l Milch	2 Eßlöffel Zucker, 1 Ei
60 g Sago	Vanille oder Zitrone
20 g Butter	Butter und Weckmehl

Aus Sago und Milch kocht man einen dicken Brei. Die Butter wird schaumig gerührt, Zucker, Eigelb, Vanille oder Zitronenschale, der Sagobrei und zuletzt der steife Eierschnee

daruntergemengt. Die Masse wird in die mit Butter gestrichene und mit Weckmehl bestreute Auflaufform gefüllt und etwa 3/4 Stunden aufgezogen.

Zubereitungszeit: 1 1/2—2 Stunden.

92. Pfannkuchen.

Für 2 Personen:

100 g Mehl (1 schwache Tasse) 1/2 Tasse Milch, 1 Prise Salz
1 Ei 2 Eßl. Fett

Das Mehl wird mit Salz, Milch und Ei zu einem glatten Teig verrührt. In die Pfannkuchenpfanne gibt man 1/2 Kaffeelöffel Fett und, wenn es heiß ist, einen kleinen Schöpflöffel Teig dazu, den man durch Drehen gleichmäßig in der Pfanne verteilt. Damit der Kuchen nicht anhängen kann, wird die Pfanne auf dem Herde gerüttelt. Die Pfannkuchen werden auf beiden Seiten schön gelb gebacken, zusammengeschlagen und auf eine erwärmte Platte gelegt.

Zubereitungszeit: 3/4—1 Stunde.

93. Aufgezogene Pfannkuchen.

Für 2 Personen:

100 g Mehl, 1 Ei Sultaninen oder Rosinen
1/2 l Milch, 1 Prise Salz 1 Stückchen Butter
2 Eßl. Fett Zucker und Zimt

Es werden gewöhnliche Pfannkuchen gebacken. Dieselben bestreut man mit Sultaninen, rollt sie und legt sie nebeneinander in eine mit Butter bestrichene Auflaufform. Sodann kocht man die übrige Milch mit Zucker und Zimt, schüttet sie über die Pfannkuchen und läßt dieselben etwa 1/2 Stunde im Backofen aufziehen.

Zubereitungszeit: 3/4—1 1/2 Stunde.

94. Hefepfannkuchen.

Für 2 Personen:

100 g Mehl 1/2 Kaffeel. Salz
1 Ei Hefe
1/2 Tasse Milch (schwach) 2 Eßl. Fett

Die Hefe wird in der lauwarmen Milch aufgelöst. Mit den erwärmten Zutaten wird ein dicker Pfannkuchenteich angerührt

und dieſer ſolange geſchlagen, bis er Blaſen wirft. Dann ſtellt man ihn mit einem erwärmten Tuche bedeckt in die Nähe des Ofens und läßt ihn etwa 1 Stunde gehen. Hierauf ſetzt man mit einem Eßlöffel runde Küchlein in heißes Fett und bäckt dieſelben auf beiden Seiten ſchön gelb.

Zubereitungszeit: 2—2½ Stunden.

95. Apfelpfannkuchen.

Für 2 Perſonen:

100 g Mehl
1 Ei, ½ Kaffel. Salz
½ Taſſe Milch
250 g Äpfel
3 Eßl. Fett
2 Eßl. geſtoßener Zucker

Die geſchälten Äpfel werden in feine Scheibchen geſchnitten und unter einen ziemlich dicken Pfannkuchenteich gemengt. Man bäckt die Kuchen langſam auf gelindem Feuer auf beiden Seiten, legt ſie auf eine erwärmte Platte und beſtreut ſie gut mit Zucker.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunde.

96. Kirſchenpfannkuchen.

Für 2 Perſonen:

2 Brötchen
½ Taſſe Milch (ſchwach)
2 Eßl. Mehl, 1 Ei
2 Eßl. Zucker und Zimt
250 g Kirſchen
Backfett

Die in kaltes Waſſer eingeweichten Brötchen werden feſt ausgedrückt und gut zerſtampft. Sodann gibt man nacheinander Mehl, Milch, Ei, Zucker und Zimt zu, verrührt die Maſſe tüchtig und mengt zuletzt die abgezupften Kirſchen leicht darunter. In heißem Fett bäckt man kleine Pfannkuchen langſam auf beiden Seiten und beſtreut ſie beim Anrichten mit Zucker und Zimt.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunde.

97. Spätzle.

Für 2 Perſonen:

250 g Mehl
1 Ei
1 ſchwache Taſſe Waſſer
Waſſer und Salz z. A.
½ Eßl. Fett
1 Kaffeel. Salz, Weckbroſamen

Von Mehl, Salz, Waſſer und Ei rührt man einen ziemlich dicken Teig an und ſchlägt denſelben bis er Blaſen wirft. Nun läßt man ihn einige Zeit ruhen, nimmt alsdann einen Teil des Teiges auf ein naſſes Brettchen und ſchabt mit einem großen Meſſer, das man immer wieder eintaucht, lange dünne Streifchen in kochendes Salzwaſſer. Sobald ſie heraufkommen und ſchäumen, nimmt man ſie mit einem Schaumlöffel heraus, läßt ſie gut abtropfen, legt ſie auf eine erwärmte Platte und ſchmälzt ſie mit in Fett geröſteten Weckbroſamen ab.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

98. Gebratene Spätzle.

Übrig gebliebene oder auch friſch bereitete Spätzle (ſiehe oben) werden in heißem Fett unter öfterem Umwenden ſchön gelb gebraten. Sind die Spätzle eigens dafür zubereitet worden, ſo werden ſie natürlich vor dem Braten nicht abgeſchmälzt. Übrig gebliebene Spätzle kann man dadurch verlängern, daß man einen Pfannkuchenteich darüber gibt (ſiehe Nr. 92) und ſie langſam auf beiden Seiten bäckt.

Bratezeit: 20—30 Minuten.

99. Sauere Spätzle.

Für 2 Perſonen:

250 g Mehl, 1 Ei
1 ſchwache Taſſe Waſſer, 1 Kaffel. Salz
Waſſer und Salz z. A.
1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl
1 Taſſe Waſſer
1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, ½ Zwiebelchen,
½ Kaffeel. Salz, 1 Priſe Pfeffer, 2 Eßl. Eſſig

Die nach Nr. 97 bereiteten Spätzle werden, nachdem man ſie gut hat abtropfen laſſen, in einem ſauren Beiguß (ſiehe Nr. 129) nochmals aufgekocht.

Zubereitungszeit: ¾ Stunden.

100. Nudeln.

Für 2 Personen:

1 Ei, 1 Eßl. Wasser	Wasser und Salz
2—3 Eßl. Mehl	½ Eßl. Fett

Das Ei wird mit dem Wasser in einem Schüsselchen verrührt und mit soviel Mehl vermengt, daß es einen festen Teig gibt. Dieser Teig wird auf dem Nudelbrett solange gewirkt, bis sich beim Durchschneiden Löchlein zeigen. Hat man von mehr Eiern Teig gemacht, so teilt man ihn nun in soviel Teile, als Eier darin sind. Die Nudelkuchen werden mit dem Wellholz ausgewellt, bis man die Holzmasern des Brettes durchsieht (möglichst rund und ohne Löcher). Die Kuchen werden auf einem Tischtuch getrocknet, sodann gerollt und zu Suppe in fadenförmige, zu Gemüse in fingerbreite Streifchen geschnitten, die man zum Nachtrocknen auf dem Brett auseinander legt. Die Gemüsenudeln werden 2—4 Minuten in Salzwasser gekocht, auf einen Seiher aufgeschüttet und mit in Fett gerösteten Nudelbrosamen abgeschmälzt.

Zubereitungszeit: 3—4 Stunden.

101. Gebratene Nudeln.

Die nach Regel 100 bereiteten Nudeln werden wie gebratene Spätzle behandelt (siehe Nr. 98).

102. Saure Nudeln.

Siehe saure Spätzle (Regel Nr. 99).

103. Makkaroni.

Für 2 Personen:

125 g Makkaroni	20 g Butter
Wasser und Salz z. A.	Schweizerkäse

Die Makkaroni werden in fingerlange Stücke zerbrochen und in Salzwasser weich gekocht. Dann schüttet man sie auf einen Seiher und läßt sie gut abtropfen. In dem Topf läßt man Butter zergehen, gibt die Makkaroni hinein, streut ge-

riebenen Käse darauf, schüttelt alles gut durcheinander und läßt die Makkaroni auf der Seite des Herdes noch etwa 10 Minuten dämpfen.

Zubereitungszeit: 3/4—1 Stunde.

104. Falsche Hirnschnitten.

Für 2 Personen:

125 g Nudeln oder Makkaroni
Wasser und Salz
1 große Kartoffel
1 Ei, 1/2 Kaffeel. Salz
1 Zwiebel, 1 Eßl. Fett
geriebener Käse
Weckbrosamen
Backfett

Die Nudeln oder Makkaroni werden in Salzwasser nicht zu weich gekocht, abgeschüttet, mit einer gekochten Kartoffel und einem harten Ei durch die Maschine getrieben und mit den in Fett gerösteten Zwiebelchen, Salz und geriebenem Käse vermengt. Dann formt man Küchlein daraus, wendet sie in Weckbrosamen um und bäckt sie in heißem Fett goldgelb.

Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunde.

105. Weckschnitten.

Für 2 Personen:

2 Brötchen
1 Tasse kaltes Wasser
100 g Mehl
1 Ei, 1/2 Kaffeel. Salz
1/2 Tasse Milch (schwach)
2 Eßl. Fett

Die Brötchen werden abgerieben und in Scheiben geschnitten. Diese taucht man rasch in kaltes Wasser und legt sie zum Abtropfen auf ein Tuch. Sodann bereitet man einen dicken Pfannkuchenteig, wendet die Schnitten darin um und bäckt sie in heißem Fett goldgelb.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

106. Wecklöße.

Für 2 Personen:

2 Brötchen
Kaltes Wasser
30 g Butter, 1 Ei
Petersilie, Salz, Muskat
1 Eßl. Mehl
Wasser und Salz
1/2 Eßl. Fett
Weckbrosamen

Die Brötchen werden in Wasser eingeweicht, ausgedrückt und gut verstampft. Die Butter rührt man schaumig, gibt die Brötchen, Ei, fein gewiegte Petersilie, Salz, Muskat und Mehl zu und verarbeitet die Masse tüchtig. Sodann legt man mit einem Eßlöffel schöne gleichmäßige Klöße in kochendes Salzwasser, kocht sie zehn Minuten, richtet sie auf eine erwärmte Platte an und schmälzt sie mit in heißem Fett gerösteten Weckbrosamen ab.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunde.

107. Weckkratzete.

Für 2 Personen:

3 Brötchen — 1 Prise Salz
¼ l Milch, 1 Ei — 1 Eßl. Fett

Die Brötchen werden in Scheiben geschnitten, mit kochender Milch übergossen und zugedeckt. Nachdem sie gut durchweicht sind, verrührt man sie tüchtig, mengt Ei und etwas Salz daran und bäckt die Masse in heißem Fett schön hellbraun, indem man sie mit der Pfannkuchenschaufel beständig scharrt.

Zubereitungszeit: ½ Stunde.

108. Weckauflauf.

Für 2 Personen:

2 Brötchen — 2 Eßl. Zucker
½ Tasse Milch — Rosinen
1 Stückchen Butter, 1 Ei — Weckbrosamen

Die Brötchen werden in feine Scheiben geschnitten und mit den Rosinen in eine mit Butter bestrichene und mit Weckbrosamen bestreute Auflaufform gelegt. Sodann werden Milch, Ei und Zucker gut verrührt und langsam über die Brötchen verteilt. Der Auflauf wird mit Butterstückchen belegt und etwa ½ Stunde in mäßig heißem Ofen aufgezogen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

109. Kartäuserklöße.

Für 2 Personen:

2 Milchbrötchen — 1 Stückchen Butter
1 Ei, ½ Tasse Milch — 2 Eßl. Zucker und Zimt

Die Brötchen werden abgerieben, in 4 Teile geſchnitten, in das mit Milch verrührte Ei eingeweicht, leicht ausgedrückt und in den Weckbroſamen umgewendet. Alsdann ſetzt man die Klöße auf ein mit Butter beſtrichenes Blech, legt auf jeden ein kleines Butterſtückchen und bäckt ſie im Ofen ſchön gelb. Beim Anrichten werden ſie mit Zucker und Zimt beſtreut. Man kann die Klöße auch ſtatt im Ofen in heißem Fett ſchwimmend backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

110. Weißer Käſe.

Für 2 Perſonen:

2 Käſe
2—3 Eßl. ſaurer Rahm
2—3 Eßl. Milch
1 Kaffeel. Kümmel, 1/2 Kaffeel. Salz

Der Käſe wird durch ein Sieb getrieben, mit Rahm, Milch, Salz und Kümmel vermengt und ſchaumig gerührt.

Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

111. Dampfnudeln.

Für 2 Perſonen:

240 g Mehl
1/2 Kaffeel. Salz
1 Eßl. Fett oder Butter
1/2 Taſſe Milch, 1/2 Ei
10 g Hefe
1 Eßl. Zucker
1 Eßl. Fett
1/2 Taſſe Waſſer, 1/2 Kaffeel. Salz

Dem erwärmten Mehl gibt man zuerſt Zucker und Salz bei, macht hierauf in die Mitte eine Vertiefung, rührt die mit lauwarmer Milch aufgelöſte Hefe und nach und nach die übrigen erwärmten Zutaten, Fett und Ei, hinzu und ſchlägt den Teig, bis er ſich von der Schüſſel löſt. Nun ſtellt man ihn mit einem erwärmten Tuche bedeckt in die Nähe des Ofens und läßt ihn etwa 1 Stunde gehen. Alsdann nimmt man den Teig auf ein mit Mehl beſtreutes Nudelbrett, zieht ihn etwas auseinander und ſticht mit einem Glas runde Küchlein aus, die man nochmals einige Zeit gehen läßt. In einem niederen eiſernen Topf kocht man etwas Fett, Waſſer und Salz (oder Fett, Milch und Zucker) ſetzt die Dampfnudeln dicht aneinander hinein und läßt ſie 10 Minuten in zugedecktem Topfe, ohne den Deckel einmal zu öffnen, aufziehen.

Zubereitungszeit: 3—3 1/2 Stunden.

112. Schneckennudeln.

Für 2 Personen:

240 g Mehl
½ Kaffeel. Salz
1 Eßl. Fett oder Butter
½ Tasse Milch, ½ Ei
10 g Hefe
1 Eßl. Zucker
2 Eßl. Fett
Rosinen, Zucker und Zimt

Der Teig wird ebenso zubereitet wie für die Dampfnudeln. Ist er gegangen, so wird er auf dem Nudelbrett ausgewellt und in lange schmale Streifen geschnitten. Diese Streifen werden mit Butter oder Fett bestrichen, mit Rosinen, Zucker und Zimt bestreut, zusammengerollt, nochmals außen bestrichen und aufrecht nebeneinander in ein mit Fett ausgestrichenes Kuchenblech gesetzt. Nachdem sie nochmals gegangen sind, werden sie in heißem Ofen schön hellbraun gebacken.

Zubereitungszeit: 3—3½ Stunden.

113. Fastnachtsküchlein.

Für 2 Personen:

240 g Mehl
½ Kaffeel. Salz
50 g Fett (oder Butter)
½ Tasse Milch, 1 Ei
10 g Hefe
1 Eßl. Zucker
½ kg Fett
2 Eßl. Zucker

Die Zubereitung des Teiches geschieht in gleicher Weise wie bei den Dampfnudeln. Vor dem Ausstechen wird der Teig auf dem Nudelbrett leicht ausgewellt, so daß die Küchlein nur 1 cm dick sind. Sie werden, wenn sie nochmals gegangen sind, in heißem Fett schwimmend gebacken und sodann mit gestoßenem Zucker bestreut. Statt in Fett kann man sie auch in Öl backen.

Zubereitungszeit: 3—3½ Stunden.

VII. Salate.

114. Endiviensalat.

Für 2 Personen:

1 Stock Salat
2 Eßl. Öl, 2 Eßl. Essig
Salz (und Pfeffer), ½ Zwiebel
1 Zinkchen Knoblauch

Der Salat wird geputzt, geſchnitten, raſch gewaſchen und gut geſchwenkt. In der mit Knoblauch ausgeriebenen Salatſchüſſel vermengt man Salz, Pfeffer, Eſſig, Öl und fein geſchnittene Zwiebelchen, gibt den Salat zu und mengt alles gut durcheinander.

Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

115. Kopfſalat.

Für 2 Perſonen:

1 Kopf Salat — Salatgrüns: Boretſch, Eſtragon, Pimpinelle
2 Eßl. Öl
2 Eßl. Eſſig — 1/2 Kaffeel. Senf, Salz.

Der Salat wird geputzt, gewaſchen und geſchwenkt. In der Salatſchüſſel vermengt man Senf, Salz, Eſſig, Öl und das feingeſchnittene Salatgrün, gibt den Salat zu und mengt ihn untereinander. Auf dieſelbe Weiſe werden Lattich-, Acker- und Kreſſenſalat zubereitet.

Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

116. Kartoffelſalat.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Kartoffeln — 2 Eßl. Öl, 2 Eßl. Eſſig
Salz und Pfeffer, 1/2 Zwiebel — 1/4 Taſſe Waſſer oder Fleiſchbrühe

Die gekochten Kartoffeln werden geſchält und, wenn ſie etwas erkaltet ſind, in Blättchen geſchnitten. Sodann gibt man Salz, Pfeffer, fein geſchnittene Zwiebelchen, Öl, Eſſig und etwas Waſſer oder Fleiſchbrühe darüber und mengt den Salat vorſichtig untereinander. (Die Kartoffelblättchen ſollen möglichſt ganz bleiben.)

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

117. Heringsſalat.

Für 2 Perſonen:

1/2 kg Kartoffeln — 2 Eßl. Öl
1 Hering — 2 Eßl. Eſſig
Pfeffer, Zwiebel — 1/2 Taſſe Waſſer oder Fleiſchbrühe

Der Hering wird gewäſſert, geputzt, in kleine Würfelchen geſchnitten und mit Pfeffer, Zwiebel, Öl, Eſſig und Waſſer

oder Fleischbrühe verrührt. Sodann gibt man die Kartoffelblättchen zu und mengt den Salat untereinander.

Zubereitungszeit: 1—¾ Stunde.

118. Gurkensalat.

Für 2 Personen:

1 Gurke
Salz und Pfeffer, Schnittlauch
1 Eßl. Öl, 1 Eßl. Essig,
1 Eßl. saurer Rahm

Die Gurken werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten oder gehobelt und mit Salz bestreut. Nach etwa 1 Stunde drückt man die Gurken leicht aus und macht sie mit Öl, Essig, saurem Rahm, Pfeffer und Schnittlauch an.

Ebenso, nur ohne Rahm, wird Rettichsalat zubereitet.

Zubereitungszeit: 1—¾ Stunde.

119. Weißer Bohnensalat.

Für 2 Personen:

250 g weiße Bohnen
Wasser
2 Eßl. Öl
2 Eßl. Essig, Salz und Pfeffer

Die weißen Bohnen werden ebenso zugerichtet und aufgestellt wie zur Bohnensuppe (siehe Nr. 7). Wenn sie weich sind werden sie auf einen Seiher geschüttet, kalt gestellt und alsdann mit Essig und Öl, Salz und Pfeffer angemacht.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

120. Sülzsalat.

Für 2 Personen:

200 g Sülz
1 Eßl. Öl
1 Eßl. Essig, ½ Zwiebel
Salz und Pfeffer

Die gekochte Sülz wird gründlich gewässert, dann in feine Streifchen geschnitten und mit fein geschnittenen Zwiebelchen, Essig, Öl, Salz und Pfeffer angemacht.

Auf dieselbe Weise wird auch Ochsenmaulsalat zubereitet.

Zubereitungszeit: 20 Minuten.

VIII. Obſt.

121. Dürrobſt.

Für 2 Perſonen:

200 g Dürrobſt
Waſſer, Zucker und Zimt

Das am Abend vorher warm gewaſchene, eingeweichte und zugedeckte Obſt wird mit dem Einweichwaſſer aufgeſtellt und mit Zugabe von etwas ganzem Zimt langſam weich gekocht. Kurz vor dem Anrichten nimmt man den Zimt heraus und gibt, wenn nötig, etwas Zucker daran.

Kochzeit: $^3/_4$—1 Stunde.

122. Gekochte Kirſchen.

Für 2 Perſonen:

$^1/_2$ kg Kirſchen, $^1/_2$ Glas Waſſer
2 Eßl. Zucker

Die Kirſchen werden abgeſtielt, raſch gewaſchen, mit Zucker und wenig Waſſer aufgeſtellt und einmal aufgekocht.
Ebenſo werden Mirabellen gekocht.

Kochzeit: $^1/_4$ Stunde.

123. Gekochte Heidelbeeren.

Für 2 Perſonen:

$^1/_2$ kg Heidelbeeren
2 Eßl. Zucker

Die Heidelbeeren werden beleſen, raſch gewaſchen und mit Zucker, aber ohne Waſſer aufgeſtellt und einen Wall aufgekocht. Sollten die Heidelbeeren ſehr viel Brühe haben, ſo kann man ſie über Zwieback oder gebähte Weißbrotſchnitten anrichten, damit die Flüſſigkeit etwas aufgeſaugt wird.

Kochzeit: 10 Minuten.

124. Gekochte Birnen.

Für 2 Personen:

½ kg Kochbirnen, ¼ l Wasser
Zucker und Zimt

Die Birnen werden geschält, kleinere ganz gelassen, größere einmal durchschnitten und gewaschen. Läßt man sie ganz, so schabt man den Stil ab und verkürzt ihn, wenn er zu lang ist. Nun werden sie mit Wasser, Zucker und Zimt aufgestellt und ganz langsam weich gekocht, daß sie schön rot werden.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

125. Gekochte Zwetschgen.

Für 2 Personen:

½ kg Zwetschgen, ½ Glas Wasser
Zucker und Zimt

Die Zwetschgen werden mit einem Tuch abgerieben, ausgesteint und mit Wasser, Zucker und Zimt weich gekocht. Sie dürfen nicht gerührt werden, damit sie möglichst ganz bleiben.

Zubereitungszeit: ¾—1 Stunde.

126. Apfelbrei.

Für 2 Personen:

½ kg Äpfel, 1 Glas Wasser
Zucker und Zimt (Zitrone)

Die Äpfel werden geschält, in Schnitze geschnitten, ausgeputzt, gewaschen, mit Wasser, Zucker und Zimt oder etwas Zitronenschale aufgestellt und langsam, ohne umzurühren, weich gekocht. Erst wenn man sich überzeugt hat, daß sie ganz weich sind, werden sie mit einem Kochlöffel glatt gerührt.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

127. Rhabarber.

Für 2 Personen:

½ kg Rhabarber
50 g Zucker, 2—3 Eßlöffel Wasser

Dicke, zarte Rhabarberſtengel werden geſchält, gewaſchen und in Stückchen geſchnitten. Den Zucker läßt man mit dem Waſſer aufkochen, gibt die Rhabarberſtücke hinein, läßt ſie einmal aufkochen und dann auf der Seite des Herdes noch langſam ſchmoren.

Zubereitungszeit: 3/4—1 Stunde.

IX. Beigüſſe.

128. Meerrettichbeiguß.

Für 2 Perſonen:

Meerrettich — 1/2 Taſſe Fleiſchbrühe (Milch)
1 Stückchen Butter, 1 Eßl. Mehl — 1 Priſe Salz, 1/2 Kaffeel. Zucker

Der Meerrettich wird geputzt, gewaſchen, auf dem Reibeiſen gerieben und mit Zucker und Salz beſtreut. Von Butter und Mehl macht man eine helle Mehlſchwitze, gibt den Meerrettich zu, löſcht mit Fleiſchbrühe oder Milch ab und läßt den Beiguß noch kurze Zeit kochen.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

129. Saurer Beiguß.

Für 2 Perſonen:

1 Eßl. Fett — 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke
2 Eßl. Mehl — 1/2 Zwiebelchen, 1 Kaffeel. Salz
1 Taſſe Waſſer — 1 Priſe Pfeffer, 2 Eßl. Eſſig

Das Mehl wird in heißem Fett hellbraun geröſtet, mit etwas kaltem Waſſer abgelöſcht und ſodann mit warmem Waſſer oder Fleiſchbrühe aufgefüllt. Der Beiguß wird mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und einem mit einer Nelke beſteckten Zwiebelchen gewürzt und noch 1/2 Stunde gekocht. Kurz vor dem Anrichten nimmt man Lorbeerblatt, Zwiebel und Nelke heraus und gibt den Eſſig zu.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

130. Butterbeiguß.

Für 2 Perſonen:

1 Stück Butter — 1 Taſſe Brühe
1 Eßl. Mehl — 1 Eigelb

Von Butter und Mehl wird eine helle Mehlschwitze bereitet und je nachdem man den Beiguß zu Gemüse, Fisch usw. gibt, mit der betreffenden Brühe abgelöscht. Der Beiguß muß einige Zeit kochen und kann beim Anrichten mit Eigelb abgerührt werden.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

131. Abgewellte Butter.

Für 2 Personen:

1 Stück Butter
1/2 Tasse Fischbrühe

Die Butter läßt man auf dem Feuer zergehen (nicht heiß werden), gibt Fischbrühe dazu und läßt dies unter beständigem Rühren oder Schlagen einen Wall aufkochen. (Besonders gut zu Schellfisch).

Zubereitungszeit: 10 Minuten.

132. Vanillebeiguß.

Für 2 Personen:

1/4 l Milch (schwach) 1 Stückchen Vanille
1 Ei, 2 Eßl. Zucker 1/2 Kaffeel. Mehl

Ei, Zucker, Vanille und etwas Mehl werden glatt gerührt. Sodann gibt man die Milch langsam zu und schlägt oder rührt den Beiguß auf dem Herde bis zum Kochen. Er muß sehr vorsichtig angerichtet werden, damit er nicht gerinnt.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

133. Fruchtbeiguß.

Für 2 Personen:

1/2 Glas Fruchtsaft
1/2 Glas Wasser

Der Fruchtsaft wird mit Wasser verdünnt und je nach der Verwendung kalt oder aufgekocht zu Tisch gegeben.

Zubereitungszeit: 5—10 Minuten.

X. Kuchen.

134. Dicker Kirſchenkuchen.

Für 4—6 Perſonen:

5 Brötchen, 2 Eier
100 g Butter
100 g Zucker
1 Kaffeel. Zimt
¾—1 kg Kirſchen
Weckbroſamen

Die Brötchen werden in kaltes Waſſer eingelegt, wenn ſie weich ſind, feſt ausgedrückt und gut zerſtampft. Die Butter wird ſchaumig gerührt und nach und nach werden Eigelb, Zucker, Zimt und die Brötchen zugegeben. Zuletzt mengt man die Kirſchen und den ſteifen Eierſchnee darunter, füllt die Maſſe in eine mit Butter beſtrichene und mit Weckbroſamen beſtreute Form und bäckt den Kuchen etwa 1 Stunde im Backofen.

Statt Kirſchen kann man auch in Würfel geſchnittene Äpfel dazu nehmen. In dieſem Fall fügt man noch etwa 50 g kleine Roſinen bei.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

135. Heidelbeerkuchen.

Für 4—6 Perſonen:

250 g Mehl, 1 Priſe Salz
60 g Butter oder Fett
½ Taſſe Milch, ½ Ei
10 g Hefe
1 Eßl. Zucker
750 g Heidelbeeren
2 Stück Zwieback
3 Eßl. Zucker und Zimt

In der Mitte des erwärmten Mehles macht man eine Vertiefung, rührt zuerſt die mit lauwarmer Milch und etwas Zucker aufgelöſte Hefe und alsdann die übrigen erwärmten Zutaten: Ei, Butter, Milch, Zucker und Salz hinein und ſchlägt den Teig, bis er ſich von der Schüſſel löſt. Nun läßt man ihn etwa 1 Stunde gehen, wellt ihn dann dünn aus und belegt ein gut mit Butter beſtrichenes Kuchenblech damit. Am Rand wird der Teig aufgeſtellt. Die beleſenen Heidelbeeren werden mit geriebenem Zwieback vermengt und auf dem Teig verteilt.

Der Kuchen wird in heißem Ofen etwa 1/2 Stunde gebacken und noch warm reichlich mit Zucker und Zimt beſtreut.

Zubereitungszeit: 2 1/2—3 Stunden.

136. Zwetſchgenkuchen.

Für 4—6 Perſonen:

250 g Mehl, 1 Ei — 1 Priſe Salz, 1/2 Täßchen Milch
25 g Butter — 1—1 1/2 kg Zwetſchgen
1/2 Backpulver (10 g) — 1 Eßl. Zucker

Die Butter wird ſchaumig gerührt und mit Mehl, Milch, Ei und 1 Priſe Salz vermengt; zuletzt gibt man das Backpulver zu, nimmt den Teig auf das Wellbrett und ſchafft ihn, bis er glatt iſt. Alsdann wird er ziemlich dünn ausgewellt und auf ein mit Butter beſtrichenes Blech gelegt. Den überhängenden Teig ſchlägt man um und formt einen gleichmäßigen Rand daraus. Der Kuchen wird nun mit den ausgeſteinten Zwetſchgen belegt, in gutem Ofen gebacken und noch heiß mit Zucker beſtreut. Der Teig kann auch mit anderem Obſt belegt werden, eignet ſich aber am beſten für Zwetſchgen.

Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunden.

137. Natronkuchen.

Für 4—6 Perſonen:

100 g Butter — 160 g Mehl
120 g Zucker — 1/2 Zitrone,
4 Eier — 1 Backpulver

Die Butter wird ſchaumig gerührt; ſodann werden nacheinander Zucker, Eigelb, das Abgeriebene 1/2 Zitrone, Mehl und Backpulver zugegeben. Zuletzt mengt man den Schnee der Eier leicht darunter, füllt die Maſſe in eine mit Butter beſtrichene und mit Mehl oder Weckbroſamen beſtreute Form und ſchiebt dieſelbe ſofort in den Ofen. Der Kuchen wird etwa 1/2 Stunde gebacken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

138. Zimtkuchen.

Für 4—6 Perſonen:

1/2 kg Mehl, 1 Kaffeel. Salz — 25 g Hefe, 1/4 l Milch, 1 Ei
100 g Butter — Zucker und Zimt
3 Eßl. Zucker — Weckbroſamen und Eiweiß

Man bereitet einen guten Hefeteig zu (siehe Dampfnudeln Nr. 111), wellt ihn ziemlich dick aus, legt ihn auf ein mit Butter bestrichenes Kuchenblech und läßt ihn gehen. Sodann bestreicht man ihn mit Eiweiß, streut groben Zucker, Zimt und Weckbrosamen darauf, belegt ihn mit Butterstückchen und bäckt den Kuchen etwa 1/2 Stunde im Backofen.

Zubereitungszeit: 2—2 1/2 Stunde.

139. Einfacher Stollen.

Für 4—6 Personen:

1/2 kg Mehl — 50 g Rosinen
1/2 l saurer Rahm (schwach) — 15 g Hefe, 3 Eßl. Milch
3 Eßl. Zucker, 1 Prise Salz — Butter und Weckbrosamen

Dem erwärmten Mehl gibt man Zucker, Salz, die mit lauwarmer Milch aufgelöste Hefe und den Rahm zu und schafft den Teig, bis er sich von der Schüssel löst. Nun mengt man noch die Rosinen darunter, läßt ihn etwa 1 Stunde in der Wärme gehen, füllt ihn dann in eine längliche Stollenform, läßt ihn nochmals gehen und bäckt ihn in gutem Ofen 3/4 bis 1 Stunde.

Zubereitungszeit: 2 1/2—3 Stunden.

140. Grießkuchen.

Für 4—6 Personen:

1 Tasse Mehl — 1 Tasse Milch
1 Tasse Grieß — 1 Ei, 1 kleines Stückchen Butter
1 Tasse Zucker — 1 Backpulver

Ei, Butter und Zucker werden schaumig gerührt und die übrigen Zutaten nacheinander darunter gemengt. Die Masse wird in die gut geschmierte Form gefüllt und 3/4—1 Stunde gebacken.

Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunde.

141. Linzertorte.

Für 4—6 Personen:

3 Tassen Haferflocken — 1 Tasse Zucker
2 Tassen Mehl — 1 Tasse Milch

1 Backpulver — 1 Eßl. Kakao
1 Stückchen Butter oder Fett — Zimt, Nelken, Anis, Muskat
½ Tasse Marmelade

Sämtliche Zutaten außer der Marmelade werden auf dem Nudelbrett zu einem glatten Teig verarbeitet. Mit der Hälfte des Teiges wird das Kuchenblech belegt und die Marmelade darauf gestrichen. Von dem übrigen Teig werden mit dem Messer oder dem Backrädchen Streifen geschnitten, die kreuzweise über den Kuchen und dem Rand entlang gelegt werden. Der Kuchen muß in heißem Ofen gebacken werden.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

XI. Kleines Backwerk.

142. Springerle.

½ kg Zucker — ½ kg Mehl
4 Eier — Anis
1 Zitrone — Wachs

Der Zucker wird mit den Eiern und dem Abgeriebenen der Zitrone 1 Stunde gerührt. Sodann schafft man das Mehl darunter, nimmt den Teig auf das Nudelbrett und wellt ihn ½ cm dick aus. Die Springerle werden mit dem Model ausgedrückt, mit einem Messer gleichmäßig zugeschnitten und müssen über Nacht an einem warmen Ort stehen. Erst wenn sie ganz trocken sind, werden sie auf einem mit Wachs bestrichenen und mit gestoßenem Anis bestreuten Blech in gelinder Hitze hellgelb gebacken.

143. Buttergebackenes.

375 g Zucker — 2 Eßl. Rosenwasser
375 g Butter — 750 g Mehl
4 Eier (oder 8 Eigelb) — 1 Zitrone, 2 Eigelb

Die Butter wird schaumig gerührt; sodann mengt man Zucker, Eier, das Abgeriebene der Zitrone, Rosenwasser und zuletzt das Mehl darunter. Nun nimmt man die Masse auf das Nudelbrett, wellt sie ziemlich dick aus, sticht beliebige Formen aus

bestreicht dieselben mit Eigelb und bäckt sie in heißem Ofen hellgelb. (Rosenwasser kann auch weggelassen werden, doch gibt dasselbe einen sehr guten Geschmack.)

144. Vanillebrot.

½ kg Zucker, 5 Eier — ½ kg Mehl
1 Stange Vanille — Wachs

Die Eier werden mit Zucker und Vanille ½ Stunde gerührt; sodann gibt man das Mehl darunter, setzt mit 2 Kaffeelöffeln schöne runde Häufchen auf ein mit Wachs bestrichenes Blech und bäckt sie in heißem Ofen.

145. Kels.

750 g Mehl — 250 g Zucker
125 g Butter — ½ Stange Vanille
4 Eier — 1 Messerspitze Natron, 1 Prise Salz

Die Butter wird schaumig gerührt; sodann mengt man alle Zutaten nacheinander darunter, zuletzt das Mehl. Nun nimmt man den Teig auf das Nudelbrett, wellt ihn ziemlich dünn aus, drückt die Zacken des Reibeisens darauf, sticht runde Küchlein aus und bäckt dieselben in gutem Ofen hellgelb.

146. Honigküchlein.

500 g Zucker — 3 Eier
625 g Mehl — 1 Eigelb
3 Eßl. Honig — Zimt, Nelken, 2 Messerspitzen Natron

Sämtliche Zutaten werden auf dem Nudelbrett verschafft. Dann wird der Teig ziemlich dünn ausgewellt, ausgestochen und womöglich über Nacht ins Kalte gestellt. Die Küchlein werden in mäßig heißem Ofen langsam gebacken.

147. Einfacher Lebkuchen.

500 g Farinzucker — ½ Kaffeel. Nelken
4 Eier — 1 Messerspitze Hirschhornsalz
70 g Zitronat — 500 g Mehl (stark)
70 g Mandeln — 250 g Zucker
1 Kaffeel. Zimt — 1 Glas Wasser

Der Farinzucker wird mit den Eiern 1 Stunde gerührt; hierauf mengt man das feingeschnittene Zitronat, die geriebenen Mandeln, Zimt, Nelken, Hirschhornsalz und zuletzt das Mehl darunter. Nun wellt man den Teig aus, sticht die Kuchen aus, setzt sie auf ein mit Wachs bestrichenes Blech dicht nebeneinander und bäckt sie langsam. Sobald sie aus dem Ofen kommen, müssen sie noch heiß auseinander geschnitten und mit folgendem Guß bestrichen werden: der Zucker wird mit dem Wasser solange gekocht, bis er Fäden zieht. Der Guß muß heiß verwendet werden, und die Lebkuchen legt man in der Wärme auseinander, bis sie ganz trocken sind.

148. Haselnußmakronen.

8 Eiweiß, 500 g Zucker
600 g Haselnüsse

Der steife Schnee wird mit dem Zucker ½ Stunde gerührt. Darunter mengt man 500 g geriebene Haselnüsse, formt mit Hilfe von Zucker gleichgroße Kugeln, steckt auf jede eine Haselnuß und bäckt die Makronen auf einem mit Papier belegten Blech in mäßig heißem Ofen etwa ½ Stunde.

149. Haferflockenmakronen.

125 g Butter	1 Tasse Milch
1 Ei	1½ Tassen Mehl
250 g Zucker	1—2 Eßl. Kakao
250 g Haferflocken	1 Backpulver

Butter, Zucker und Ei werden schaumig gerührt, nacheinander die am Tage vorher mit der Milch eingeweichten Haferflocken, sowie Kakao, Mehl und Backpulver zugegeben, kleine Makrönchen mit 2 Kaffeelöffeln auf ein mit Fett bestrichenes Blech gesetzt und in gutem Ofen gebacken.

150. Zitronenküchlein.

1 Ei	100 g Zitronat
250 g Butter	100 g Pomeranzenschale
250 g Zucker	125 g Mandeln

125 g kleine Rosinen — 500 g Mehl (stark)
Etwas Zimt und Nelken — 1 Eigelb
1 Prise Salz, 3—4 Eßl. Milch — 50 g Mandeln oder Zitronat

Die geriebenen Mandeln werden mit dem fein geschnittenen Zitronat und der Pomeranzenschale und allen übrigen Zutaten auf dem Nudelbrett solange verarbeitet, bis der Teig sich wellen läßt. Sodann schneidet man mit dem Messer oder dem Backrädchen verschobene Vierecke, bestreicht sie mit Eigelb, legt in die Mitte ½ geschälte Mandel oder ein Stückchen Zitronat darauf und bäckt die Küchlein im warmen Ofen.

151. Pomeranzenbrot.

500 g Zucker, 4 Eier — 1 Zitrone
50 g Zitronat — 500 g Mehl
50 g Pomeranzenschale — Wachs

Der Zucker wird mit den Eiern ½ Stunde gerührt. Sodann mengt man fein geschnittenes Zitronat und Pomeranzenschale, das Abgeriebene der Zitrone und das Mehl darunter. Aus dieser Masse formt man fingerlange und fingerdicke Wargeln, setzt sie weitläufig auf ein mit Wachs bestrichenes Blech, macht mit dem Messerrücken kleine Querschnitte darauf und bäckt sie in mäßig heißem Ofen.

152. Waschkorbbrot.

500 g Zucker — 1 Messerspitze flüchtig Salz
8 Eier — 750 g Mehl
125 g Schokolade — 1 Ei, Zucker und Mandeln
½ Kaffeel. Anis oder Vanille — Wachs

Zucker und Eier werden ½ Stunde gerührt. Sodann mengt man geriebene Schokolade, etwas gestoßenen Anis oder Vanille, flüchtig Salz und soviel Mehl darunter, bis die Masse zum Auswellen recht ist. Nun wellt man den Teig ziemlich dick aus, sticht beliebige Formen aus, bestreicht sie mit Ei, bestreut sie mit grobem Zucker und Mandeln und bäckt sie im heißen Ofen.

XII. Getränke.

153. Kaffee.

Für 2 Personen:

1 Eßl. Kaffeebohnen (10 g)	1/2 l Wasser
1 Scheibchen Zichorie oder	1/4 l Milch
1 Eßl. Malzkaffee	Zucker

Die Kaffeebohnen werden gemahlen und in die Kaffeemaschine gegeben. Das Wasser stellt man mit der Zichorie oder dem gemahlenen Malzkaffee auf und gießt es kochend über das Kaffeepulver. Der Kaffee muß langsam durchlaufen und darf nicht geschüttelt werden. Man gibt ihn mit gekochter Milch und Zucker zu Tisch.

Hat man keine Kaffeemaschine, so wird der Kaffee auf folgende Weise zubereitet: Man stellt das Wasser mit dem Kaffeezusatz auf; kocht es, so gibt man den gemahlenen Kaffee zu und läßt ihn einmal aufwallen. Dann schüttet man einen Eßlöffel kaltes Wasser darauf, stellt den Kaffee 2 Minuten auf die Seite des Herdes und gießt ihn dann vorsichtig durch einen Seiher.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

154. Tee.

Für 2 Personen:

1 Kaffeel. Teeblätter (5 g)	1/8 l Milch
1/2 l Wasser	Zucker

Die Teeblätter werden in die erwärmte Kanne gegeben und mit kochendem Wasser überbrüht. Der Tee darf nur 5 Minuten ziehen und soll während dieser Zeit an der Wärme stehen. Man gibt ihn mit kalter Milch und Zucker zu Tisch.

Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

155. Kakao.

Für 2 Personen:

2 Kaffeel. Kakao (15 g)	1/2 l Milch
1/2 Tasse Wasser	2 Eßl. Zucker

Der Kakao wird mit dem Zucker vermengt, mit kochendem Wasser angerührt und mit der gekochten Milch aufgefüllt. Ebenso wird Haferkakao zubereitet, nur muß derselbe 1/4 Stunde kochen.

Zubereitungszeit: 10—20 Minuten.

XIII. Eingemachtes.

156. Salicylobſt.

(Kirſchen, Heidelbeeren, Zwetſchgen, Mirabellen uſw.)

Auf 3 kg Obſt rechnet man je nach der Süßigkeit der Früchte 500—700 g Zucker, 1—2 Taſſen Waſſer und eine Meſſerſpitze Salicylpulver. Der Zucker wird mit dem Waſſer geläutert, das ausgeſuchte trockene Obſt zugegeben und einmal aufgekocht. Sodann wird das Obſt heiß mit einem Schaumlöffel in die erwärmten und ausgeſchwefelten Gläſer oder Steinkrüge gefüllt und zugedeckt. Der Brühe gibt man etwas Salicylpulver zu, läßt ſie kurze Zeit einkochen, gießt ſie über das Obſt, ſtreut noch etwas Salicylpulver darauf, ſchwefelt nochmals darüber und bindet die Gläſer noch heiß mit einem Leinwandlappen und feuchtem Pergamentpapier darüber feſt zu. Das Obſt muß an kühlen trockenen Orten aufbewahrt werden.

157. Heidelbeeren in Krügen.

Die beleſenen trocknen Heidelbeeren werden in die gut gereinigten, ausgetrockneten Krüge gefüllt. Der Krug muß öfters aufgeſtoßen werden, damit ſich die Heidelbeeren zuſammenſetzen. Oben darauf gibt man 1 Eßlöffel geſtoßenen Zucker, korkt die Krüge zu und verbindet den Kork mit Schnur, damit er nicht herausgetrieben wird. Sodann ſtellt man die Krüge mit Heu oder Tüchern umwickelt in einen großen Keſſel, gibt kaltes Waſſer zu und ſetzt den Keſſel zugedeckt aufs Feuer. Wenn das Waſſer kocht, darf es nur 5 Minuten kochen, dann wird der Keſſel auf die Seite geſtellt. Erſt wenn das Waſſer erkaltet iſt, werden die Krüge herausgenommen und können der Sicherheit wegen noch mit Pech oder Siegellack verſchloſſen werden.

158. Gemiſchte Marmelade.

3 kg Gelbrüben, 1½ kg Äpfel, ½ kg Tomaten
1½ kg Zucker, 2 Zitronen

Gelbrüben und Äpfel werden gekocht, die Tomaten roh durch die Maſchine getrieben und dann mit dem Zucker, Saft und Schale der Zitrone etwa 1 Stunde eingekocht. Wenn die Marmelade erkaltet iſt, wird ſie in Gläſer oder Steintöpfe gefüllt und feſt zugebunden.

159. Gemiſchte Marmelade anderer Art.

2½ kg Gelbrüben 2½ kg Rhabarber
1 kg Himbeeren . 2½ kg Zucker

Der Zucker wird mit etwas Waſſer aufgeſetzt und geläutert und dann der in kleine Stückchen geſchnittene Rhabarber zugegeben. Wenn er Brühe gezogen hat, gibt man die gekochten und durch die Maſchine getriebenen Gelbrüben zu und läßt alles kochen, bis es ſämig iſt. Zuletzt kommen die Himbeeren dazu und werden noch kurze Zeit mitgekocht.

160. Fruchtſaft.

(Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren uſw.)

Zu 1½ kg Früchten rechnet man 40 g Weinſteinſäure, 1½ l Waſſer und 2¼ kg Zucker. Die Weinſteinſäure löſt man mit kochendem Waſſer auf und gießt dies heiß über die Früchte. Nach 24 Stnnden ſchüttet man das Obſt auf ein Tuch oder feines Sieb und läßt den Saft ablaufen ohne das Obſt zu preſſen. Dieſen Saft rührt man alsdann mit dem geſtoßenen Zucker ſolange, bis der Saft vollſtändig klar iſt, gießt ihn in Flaſchen und korkt dieſe gut zu. Die Obſtrückſtände kann man mit Zucker eingekocht als Marmelade verwenden (auf 1 kg Obſt = 250 g Zucker).

161. Sauerkraut einzumachen.

Feſte große Köpfe werden außen abgeblättert, von den Dorſen befreit und mit dem Krauthobel fein gehobelt. Alsdann legt man einen gut ausgebrühten und gewäſſerten Krautſtänder oder für kleinere Menge einen Steintopf mit Krautblättern aus, ſtreut Salz darauf, und gibt eine Lage Kraut hinein. Nachdem man das Kraut mit der Fauſt oder einem Stempel feſtgedrückt hat, kommt wieder etwas Salz und eine Lage Kraut und ſo fort, bis der Ständer beinahe voll iſt. Hat man den Geſchmack gern, ſo kann man zwiſchen hinein auch Wacholderbeeren oder Kümmel geben. Obenauf wird ein reines Tuch und darauf ein in die Öffnung paſſendes Brettchen gelegt, das mit großen Steinen beſchwert ſein muß. Iſt die Gärung vorüber, ſo nimmt man den Schleim vorſichtig am Rande weg, reinigt Tuch, Brettchen und Stein und deckt alles wieder gut zu. Dieſe

Reinigung muß vorgenommen werden, so oft man Kraut herausholt, aber mindestens einmal wöchentlich. Auf diese Weise werden in manchen Gegenden weiße Rüben eingemacht, die vor dem Hobeln gewaschen und geschält werden müssen.

162. Bohnen einzumachen.

Ausgewachsene breite Bohnen werden geköpft, abgezogen und fein geschnitzelt. Sodann werden sie entweder roh eingelegt oder sie werden erst mit kochendem Wasser überbrüht und dann auf einem Tuch in der Sonne getrocknet. Die weitere Behandlung des Einlegens ist dieselbe wie beim Sauerkraut, nur gibt man statt Kümmel und Wacholderbeeren Bohnenkraut dazwischen.

XIV. Verschiedenes.

163. Fett auszulassen.

Hierzu nimmt man zu gleichen Teilen Rinds- und Schweinefett, wässert, zerschneidet und verwiegt jedes für sich. Hat man eine Fleischhackmaschine, so empfiehlt es sich, das Fett damit zu zerkleinern, da auf diese Weise am wenigsten Grieben zurückbleiben. Das Nierenfett wird zuerst mit etwas Milch aufgestellt, und erst nach $^1/_2$ Stunde, wenn es zergangen ist, gibt man das Schweinefett mit einer Zwiebel oder einem Apfelschnitz zu. Das Fett muß nun zusammen langsam auf der Seite des Herdes ausziehen bis es ganz klar ist, und wird dann, wenn es etwas abgekühlt ist, durch einen Seiher in einen erwärmten Steintopf gegossen. Die Grieben können zu gerösteten Kartoffeln und verschiedenen anderen Speisen verwendet werden.

164. Butter auszulassen.

Die zerkleinerte Butter läßt man auf mäßigem Feuer zum Kochen kommen, stellt sie alsdann zurück und läßt sie auf der Seite des Herdes so lange ziehen bis sie klar ist. Nun schäumt man sie ab und nachdem sie etwas abgekühlt ist, gießt man sie vorsichtig in einen erwärmten Topf. Das letzte vom Boden gießt man durch einen Seiher in ein besonderes Töpfchen und verwendet dies zuerst. In den auf dem Boden befindlichen Grieben können feine Schwarzbrotscheiben geröstet werden, die von manchen Leuten gern gegessen werden.

Maße und Gewichte.

1 schwacher Eßlöffel Salz wiegt	10 g
1 starker Eßlöffel Mehl wiegt	20 g
125 g Mehl enthält	6 Eßl.
1 Tasse Mehl enthält	125 g
1 Eßlöffel Grieß wiegt	12 g
125 g Grieß enthält	10 Eßl.
1 Eßlöffel Gerste wiegt	20 g
125 g Gerste enthält	6 Eßl.
1 Eßlöffel Hafergrütze wiegt	20 g
125 g Hafergrütze enthält	6 Eßl.
1 Eßlöffel Haferflocken wiegt	12 g
125 g Haferflocken enthält	10 Eßl.
1 Eßlöffel Reis wiegt	20 g
125 g Reis enthält	6 Eßl.
1 Eßlöffel Sago wiegt	15 g
125 g Sago enthält	8 Eßl.
1 Eßlöffel Zucker wiegt	18 g
125 g Zucker enthält	7 Eßl.
1 Tasse Milch enthält	1/4 l
4 große Kartoffeln geben	1/2 kg
9 kleine Kartoffeln geben	1/2 kg
1 Eßlöffel Fett wiegt	25 g
125 g Fett enthält	5 Eßl.

Kochplan.

Herzustellende Gerichte:	Besprechung:
1. Rahmsuppe	Einleitung, Herd, Brennmaterial und Geschirre.
2. Wassergrießsuppe . . .	Wasser.
3. Milchreis	Milch. [nisse.
4. Grießklöße, Salat . . .	Getreide, gröbere Mahlerzeug-
5. Gebrannte Mehlsuppe . .	Getreide, feinere Mahlerzeug-
6. Pfannkuchen, Dürrobst. .	Ei. [nisse.
7. Nudelsuppe, Rindfleisch und Beilage	Fleisch.
8. Gemüsesuppe	Gemüse.
9. Hafergrützsuppe	Wäsche.
10. Aufgezogene Pfannkuchen	Bügeln.
11. Weckschnitten, Heidelbeeren	Obst.
12. Schmorbraten, Kartoffelsalat	Rindfleisch.
13. Gelbrüben und Erbsen, Salzkartoffeln	Wurzelgemüse.
14. Fett auszulassen, geröstete Kartoffeln und Salat . .	Fett.
15. Kirschenkuchen	Steinobst.
16. Grießbrei	Putzerei.
17. Kartoffeln u. weißer Käse	Kartoffel.
18. Zwetschgenkuchen oder Zwetschgenknödel . . .	Obsteinmachen.
19. Braunes Kalbfleisch, Reis	Kalbfleisch.
20. Rotkraut, Bratwürste . .	Blattgemüse.
21. Bohnensuppe	Hülsenfrüchte.
22. Spätzle, saurer Beiguß .	Ei und Mehl. Wiederholung.
23. Spinat, gebackene Eier. .	Gemüse. Wiederholung.
24. Heringskartoffeln od. salat	Hering.
25. Schupfnudeln, Birnen oder Äpfel	Kernobst.
26. Kartoffelsuppe, Sauerkraut einmachen	Einmachen der Wintergemüse.
27. Hackbraten, Rahmkartoffel	Kartoffel. Wiederholung.

Herzustellende Gerichte:	Besprechung:
28. Weißkraut, Salzkartoffeln	Essig und Salz.
29. Nudeln, Sauerbraten . .	Gewürze.
30. Kartoffelklöße, Dürrobst .	Kindernahrung.
31. Schellfisch, Salzkartoffeln	Fische.
32. Sauerkraut u. Leberklöße	Eingeweide.
33. Kartoffelbrei, gebrat. Wurst	Kochen, Dämpfen, Braten.
34. Weihnachtsbäckerei . . .	— — — — — — — — —
35. Linsensuppe mit Wienerwürstchen	Putzerei.
36. Tee, Natronkuchen . . .	Tee und Kaffee.
37. Erbsenbrei, gesalzenes Schweinefleisch	Hülsenfrüchte. Wiederholung.
38. Eingemachte Bohnen, Schalenkartoffeln . . .	Gemüse einmachen.
39. Reissuppe mit Wurzelbrühe	Reis.
40. Grießklöße (anderer Art) Dürrobst	Zucker.
41. Eingemachtes Kalbfleisch, Spätzle	Gesundheitspflege.
42. Gerstensuppe mit Knochenbrühe	Krankenpflege.
43. Kaffee, Fastnachtsküchlein	Hefe.
44. Saure Kartoffeln . . .	Wäsche.
45. Sülzsalat, Schalenkartoffeln	Bügeln.
46. Kartäuserklöße, Vanillebeiguß	Milch und Ei. Wiederholung.
47. Gulasch, gedämpfte Kartoffeln	Schweinefleisch.
48. Grieß- oder Reisbrei . .	Küchenputzerei.
49. Schweinebraten	Erbsenbrei.
50. Kakao, Zimtkuchen . . .	Kakao.

Inhaltsverzeichnis.

Theoretische Besprechungen.

		Seite
1.	Einleitung	7
2.	Herd, Brennmaterial und Geschirre	7
3.	Wasser	8
4.	Milch	8
5.	Getreide	9
6.	Mehl	10
7.	Eier	10
8.	Fleisch	11
9.	Kartoffeln	12
10.	Gemüse	13
11.	Fett	14
12.	Hülsenfrüchte	14
13.	Obst	15
14.	Eingeweide	16
15.	Fische	16
16.	Reis	17
17.	Sago	17
18.	Salz	18
19.	Essig	18
20.	Hefe	19
21.	Zucker	19
22.	Gewürze	20
23.	Genußmittel	20
24.	Das Einmachen	22
25.	Zubereitung des Fleisches	22
26.	Waschen	23
27.	Bügeln	24
28.	Reinhaltung der Wohnung	25
29.	Gesundheitspflege	26
30.	Krankenpflege	26
31.	Kindernahrung	27
32.	Ernährung	28
33.	Blutkreislauf	29
34.	Verwendung der Kochkiste	29

Kochrezepte.

I. Suppen.

		Seite
1.	Rahmsuppe	31
2.	Wassergrießsuppe	31
3.	Geröstete Grießsuppe	32
4.	Hafergrützsuppe	32
5.	Gebrannte Mehlsuppe	32
6.	Kartoffelsuppe	33
7.	Bohnensuppe	33
8.	Erbsensuppe	33
9.	Linsensuppe mit Würstchen	34
10.	Gerstensuppe	34
11.	Sagosuppe	35
12.	Reissuppe	35
13.	Nudelsuppe	35
14.	Gemüsesuppe	35
15.	Wurzelbrühe	36
16.	Knochenbrühe	36

II. Fleischspeisen.

		Seite
17.	Rindfleisch	37
18.	Schmorbraten	37
19.	Sauerbraten	37
20.	Schweinebraten	38
21.	Gesalzenes Schweinefleisch (einzulegen)	38
22.	Schweinepfeffer	39
23.	Schweinefleischküchlein	39
24.	Kalbsbraten	39
25.	Braunes Kalbfleisch	40
26.	Eingemachtes Kalbfleisch	40
27.	Gedämpfte Leber	40
28.	Gebackene Leber	41
29.	Leberklöße	41
30.	Kalbsherz in saurem Beiguß	42
31.	Kalbsgekröse	42

Seite

32. Hackbraten 42
33. Fleischküchlein 43
34. Gulasch 43
35. Gedämpfte Sülz 43
36. Bratwürste 44
37. Gedämpfte Leberwurst . . 44

III. Fische.

38. Schellfisch 44
39. Stockfisch 45
40. Gebackene Fische 45
41. Heringe zu marinieren . . 45

IV. Gemüse.

42. Erbsen und Gelbrüben . . 46
43. Grüne Bohnen 46
44. Gelbe Bohnen 47
45. Weißkraut 47
46. Wirsing 47
47. Bayrisch Kraut 48
48. Rotkraut 48
49. Zwiebelgemüse 49
50. Sauerkraut 49
51. Kohlraben 49
52. Bodenkohlraben 50
53. Eingemachte Bohnen . . 50
54. Weiße Bohnen 51
55. Bohnenpudding 51
56. Saure Bohnen 51
57. Erbsenbrei 52
58. Mischessen 52
59. Linsen 52
60. Reisgemüse 53
61. Reispudding mit Spinat . 53

V. Kartoffelspeisen.

62. Kartoffeln in der Schale . 53
63. Salzkartoffeln 54
64. Kartoffelbrei 54
65. Geröstete Kartoffeln . . . 54
66. Gedämpfte Kartoffeln . . 55
67. Heringskartoffeln 55
68. Rahmkartoffeln 55
69. Saure Kartoffeln . . . 56
70. Schinkenkartoffeln . . . 56

Seite

71. Kartoffelklöße 56
72. Schupfnudeln 57
73. Zwetschgenknödel . . . 57
74. Kartoffelpfannkuchen . . 58

VI. Mehl-, Milch- und Eierspeisen.

75. Eier zu kochen 58
76. Rühreier 58
77. Spiegeleier 58
78. Mehlbrei 59
79. Grießbrei 59
80. Polenta 59
81. Milchreis 60
82. Apfelreis 60
83. Haferbrei 60
84. Grünkernküchlein . . . 61
85. Grießklöße (gekocht) . . 61
86. Grießklöße (ausgestochen) . 61
87. Grießklöße (gebacken) . . 62
88. Grießauflauf 62
89. Haferflocken-Auflauf mit Äpfeln 63
90. Kalter Grießpudding . . 63
91. Sagoauflauf 63
92. Pfannkuchen 64
93. Aufgezogene Pfannkuchen 64
94. Hefepfannkuchen 64
95. Apfelpfannkuchen . . . 65
96. Kirschenpfannkuchen . . 65
97. Spätzle 65
98. Gebratene Spätzle . . . 66
99. Sauere Spätzle 66
100. Nudeln 67
101. Gebratene Nudeln . . . 67
102. Saure Nudeln 67
103. Makkaroni 67
104. Falsche Hirnschnitten . . 68
105. Weckschnitten 68
106. Weckklöße 68
107. Weckkratzete 69
108. Weckauflauf 69
109. Kartäuserklöße 69
110. Weißer Käse 70
111. Dampfnudeln 70
112. Schneckennudeln 71
113. Fastnachtsküchlein . . . 71

Seite

VII. Salate.

114. Endiviensalat 71
115. Kopfsalat 72
116. Kartoffelsalat 72
117. Heringssalat 72
118. Gurkensalat 73
119. Weißer Bohnensalat . . 73
120. Sülzsalat 73

VIII. Obst.

121. Dürrobst 74
122. Gekochte Kirschen . . . 74
123. Gekochte Heidelbeeren . . 74
124. Gekochte Birnen . . . 75
125. Gekochte Zwetschgen . . 75
126. Apfelbrei 75
127. Rhabarber 75

IX. Beigüsse.

128. Meerrettichbeiguß . . . 76
129. Saurer Beiguß 76
130. Butterbeiguß 76
131. Abgewellte Butter . . . 77
132. Vanillebeiguß 77
133. Fruchtbeiguß 77

X. Kuchen.

134. Dicker Kirschenkuchen . . 78
135. Heidelbeerkuchen 78
136. Zwetschgenkuchen . . . 79
137. Natronkuchen 79
138. Zimtkuchen 79
139. Einfacher Stollen . . . 80
140. Grießkuchen 80
141. Linzertorte 80

XI. Kleines Backwerk.

142. Springerle 81
143. Buttergebackenes . . . 81
144. Vanillebrot 82
145. Keks 82
146. Honigklichlein 82
147. Einfache Lebkuchen . . . 82
148. Haselnußmakronen . . . 83
149. Haferflockenmakronen . . 83
150. Zitronenküchlein 83
151. Pomeranzenbrot 84
152. Waschkorbbrot 84

XII. Getränke.

153. Kaffee 85
154. Tee 85
155. Kakao 85

XIII. Eingemachtes.

156. Salicylobst 86
157. Heidelbeeren in Krügen . 86
158. Gemischte Marmelade . . 86
159. Gemischte Marmelade anderer Art 87
160. Fruchtsaft 87
161. Sauerkraut einzumachen . 87
162. Bohnen einzumachen . . 88

XIV. Verschiedenes.

163. Fett auszulassen . . . 88
164. Butter auszulassen . . . 88

Verlag von Wilhelm Gronau, Jena und Leipzig

In 11. verbesserter Auflage (61.—75. Tausend) liegt das allgemein als vorzüglich anerkannte Werk vor:

Grundzüge
der
Haushaltungslehre
als

Leitfaden für den Unterricht in öffentlichen und privaten Haushaltungs- und Fortbildungsschulen, sowie zum Selbstunterricht

bearbeitet von

Elise Kühn

Vorsteherin der staatlich konz. Hauswirtschaftsschule in Bad Nassau a. d. Lahn

Über 60 Tausend Exemplare dieses **vorzüglichen weitverbreiteten** Lehrbuchs der Haushaltungslehre wurden bisher verkauft. Viele hundert begeisterter Anerkennungsschreiben liegen über dieses Buch vor.

⊖ ⊖ ⊖

Verlag von Wilhelm Gronau, Jena und Leipzig

Rechenbuch

für Mädchenfortbildungs-, Haushaltungs-, Koch- und Frauenarbeitsschulen

sowie

für Haushaltungsseminare und Oberklassen von Mädchenbürgerschulen

bearbeitet von

J. G. Moraß

Zweites Heft:

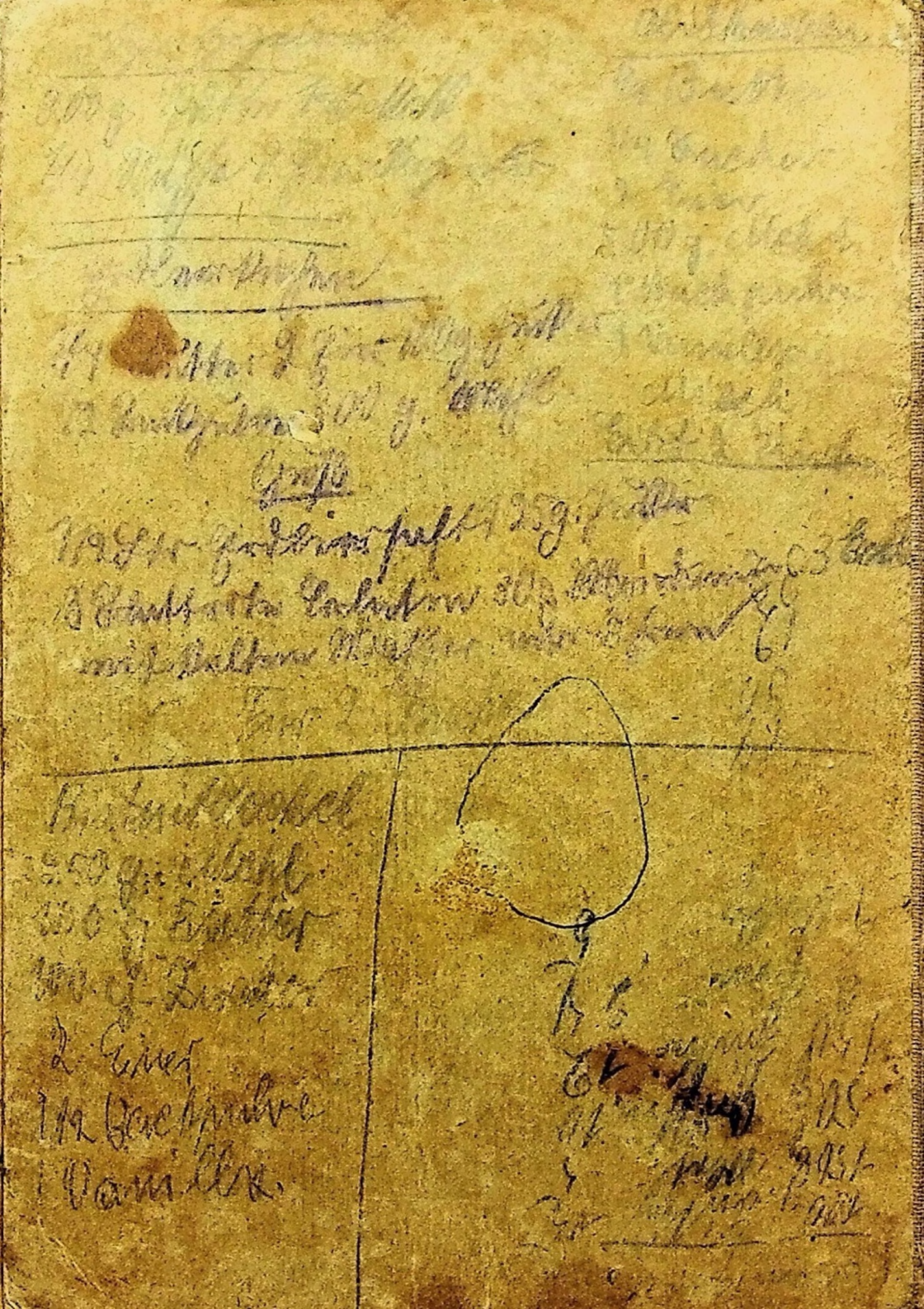
Aufgaben aus verschiedenen Rechengebieten
mit besonderer Berücksichtigung der Hauswirtschaft

Mit 6 Abbildungen im Text, Münztafeln und Gewichten

Vierte, verbesserte und vermehrte Auflage

Vom Badischen Oberschulrat empfohlen

Ein ausgezeichnetes, bewährtes Rechenbuch für obengenannte Schulen, welches sich einer von Jahr zu Jahr zunehmenden Verbreitung erfreut!

⊖ ⊖ ⊖

A. Heine G. m. b. H., Gräfenhainichen.